

காங்குமம்



ரூ. 15 (தமிழ்நாடு, புதுச்சேரி)
ரூ. 20 (மற்ற மாநிலங்களில்)
மார்ச் 16-31, 2018
மாதம் இருமுறை



டாக்டர்

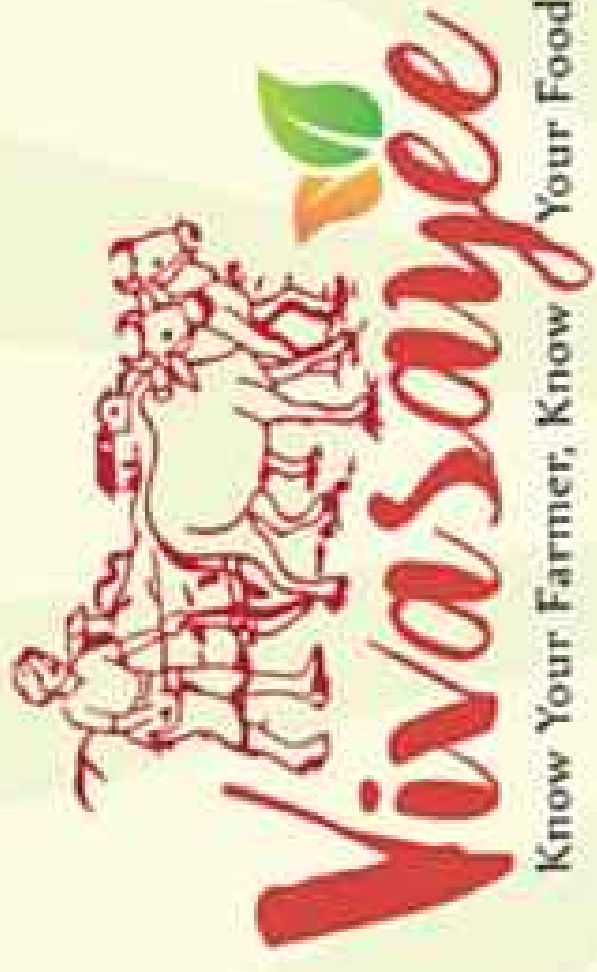
நலம் வாழ எந்நாளும்...

வாதம்...
பித்தம்...
கபம்...

உங்கள் உடல்
எந்த வகை?!

வெளி

மரச்செக்கு எண்ணெய்



UNREFINED
WOODEN PRESSED OIL

Groundnut Oil

Coconut Oil

Gingelly Oil



Pure Ghee
Ghee
பசுநெய்



Available in 500ml and 1L



FOR ENQUIRY CALL US AT:

044-22670290 +91 97915 68523 +91 73580 69739

No.2, Thillaiganga nagar 30th street, Nanganallur, Chennai - 600061.

Email: vivasanyee.vivasanyee@gmail.com

Web: www.vivasanyee.in

தமிழகம் முழுவதும் ஏஜெண்டுகள் வரவேற்கப்படுகின்றனர்



உள்ளே...



கவர் ஸ்டோரி

உங்கள் உடல் எந்த வகை?!..... 6

நாட்டு நடப்பு

இளைஞர்களின் வாழ்வில் என்னதான் நடக்கிறது?..... 4

யுவர் அட்டென்ஷன் ப்ளீஸ்

மாணவர்களின் புகையிலைப் பழக்கம் .. 11

தூக்கம் வர எழுதுங்கள் 41

குழந்தைகளும் கார்ட்டூன்களும் 51

ஹெல்த் காலண்டர் 54

திடீர் மரணம்... தவிர்ப்பது எப்படி? 59

தண்ணீருக்கு மாற்றே இல்லை..... 76

ஆச்சரியப் பக்கங்கள்

கற்பக மூலிகை கீழாநெல்லி 20

104 மருத்துவ உதவி 32

சமந்தா சீக்ரெட் 42

வைட்டமின் ஏ சொட்டு மருந்து 75

என்னைம் இருப்பு குறைபாடு..... 78

ஃபிட்னஸ்

ஜோடியாக செய்யலாம் உடற்பயிற்சி..... 14

ஜிம்மில் ஒரு நாள் 22

உடல்

வெண்புள்ளி... தயக்கம் தவிர் 36

மகளிர் நலம்

குழப்பங்களும் கவலைகளும்..... 28

பிரசவ நேர பிரச்சனை 44

மெனோபாஸ்... எலும்புகள் பத்திரம்..... 72

உணவு

ஃபில்டர் காஃபி தெரியும்...

பட்டர் காஃபி தெரியுமா?..... 12

பனீர் சாப்பிடுங்க 49

எக்ஸாம் ரெசிப்பி 62

பாலியல் விழிப்புணர்வு

முதல் இரவுக்குப் பிறகு..... 67

இளைஞர்களின் வாழ்வில் என்னதான் நடக்கிறது?



இன்றைய இளைய தலைமுறையினரைப் பலவிதங்களில் பெருமையுடன்தான் பார்க்கிறோம். அபாரமான தொழில்நுட்ப அறிவு, கடின உழைப்பு, செயல்திறன், சிறுவயதிலேயே பெரிய சம்பாத்தியம், வீடு, கார் என வேகமாக செட்டில் ஆவது என எல்லாமே மகிழ்ச்சிக் குரியதுதான். ஆனால், அதே நேரத்தில் வாழ்வின் எதார்த்தம் புரியாதவர்களாக, சின்னச்சின்ன விஷயங்களிலெல்லாம் உடைந்து நொறுங்கிப் போகிறவர்களாக, சாதாரணமாக கடந்து போகத் தெரியாமல் அதில் வாழ்க்கையைத் தொலைப்பவர்களாக இருப்பது வேதனைக்குரியது.

காதலின் பெயரால் நடக்கும் தற்கொலைகளும், கொடூரமான கொலைகளும் இந்த வேதனைக்குரிய பட்டியலில் தொடர்ந்து இடம்பிடித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. அப்படித்தான் சமீபத்தில் கொல்லப்பட்டாள் அஸ்வினி. அப்படித்தான் கொலைகார பட்டத்துடன் தன்னுடைய வாழ்க்கையைத் தொலைத்திருக்கிறான் அழகேசன்.

இளைஞர்கள் வாழ்வில் என்னதான் நடக்கிறது? இந்தக் கொடுமைகளுக்கு என்னதான் தீர்வு?

உளவியல் மருத்துவர் அசோகன் பேசுகிறார்.



பாலின பேதம்

சமூகத்தில் ஆணும் பெண்ணும் சமமானவர்கள் என்ற நிலை வர வேண்டும். இந்த பாலின சமத்துவத்தை வீட்டிலிருந்தே தொடங்க வேண்டும். ஆண் உயர்வானவன், பெண் அவனுக்குக் கட்டுப் பட்டவள் என்ற தவறான பார்வையே பல குற்றங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. எனவே, இந்த விஷயத்தில் சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தன்னை சுயபரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

நோ சொல்லிப் பழக்குங்கள்

தான் விரும்பும் ஒரு பொருளைப் பெற அடம்பிடிப்பது குழந்தைகளின் இயல்புதான். அடம்பிடிக்கிற காரணத்துக்காக அது அக்குழந்தைக்கு நல்லதல்ல என்று தெரிந்தும் வாங்கிக் கொடுப்பது பெற்றோர்கள் செய்கிறதவறு. இது பின்னாளில் அக்குழந்தை விரும்பும் அனைத்துக்கும் அடம்பிடிக்கிற சூழலை உண்டாக்கும். எனவே, கெடுதல் உண்டாக்கும் பொருட்களுக்கு நோ சொல்வதோடு, அதற்கான காரணத்தையும் அக்குழந்தைக்கு சரியான முறையில் புரிய வைப்பது பெற்றோரின் கடமை.

இல்லாவிட்டால், நாளை அவன் வளர்ந்து பெரியவனான பிறகு, அவனுடைய காதலுக்கு ஒரு பெண் நோ சொல்லும்போது அவனால் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது.

காதல் குழப்பம்

விரும்பிய நபரிடம் எதிர்பார்ப்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வது தவறில்லை. ஆனால், அந்த எதிர்பார்ப்புகள் ஏதோ ஒரு காரணத்தால் நிராகரிக்கப்பட்டு ஏமாற்றம் ஏற்படுகிறபோது, அதிலிருந்து மீண்டு வருவதோடு சரியான முறையில் அணுகி அதை கடந்து செல்லும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதைவிட்டுவிட்டு தன்னை வருத்துவது, பிறரை வருத்துவது என்று வன்முறையை நோக்கிச் செல்வது தவறு.

நிராகரிப்புகளைக் கையாளும் கலை

நிராகரிப்பு, நிறைவேறாத ஆசை, ஏமாற்றம், கிடைக்காத பெண் போன்ற அனைத்துமே பிரச்சனைக்குரிய ஒன்றுதான். முழுவதுமாக நம்பிக்கை கொண்டிருந்த நபரே நம்மை ஏமாற்றினாலும்,

அதைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம். அதற்காக தன் உயிரையோ, பிறர் உயிரையோ மாய்த்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை.

வாழ்க்கைமிகப்பெரியது. இதுபோன்ற பிரச்சனைகளைக் கடந்து சென்று பார்த்தால் அதைத் தாண்டியும் ஒரு வாழ்க்கை இருப்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம். அற்புதம் என்று நினைத்த ஒன்று காலப்போக்கில் சாதாரணமான ஒன்றாகவும், சாதாரணமாக நினைத்த ஒன்று அற்புதமான ஒன்றாகவும் மாற வாய்ப்புள்ளது.

ஆத்திரம்... ஆபத்து...

கோபத்தில் உணர்ச்சிவசப்பட்டு எடுக்கிற முடிவுகள் சரியானதாக இருப்பதில்லை. உணர்ச்சி வசப்படுகிற தருணங்களில் பகுத்தறியும் திறன் செயலிழப்பதோடு, மன அழுத்தமும் அதிகரிக்கிறது. கோபம் கண்களை மறைத்து, நம்மை சிந்திக்கவிடாமல் செய்து பிரச்சனையை மேலும் வளர்த்துவிடுகிறது. எனவே, கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த பழகிக்கொள்வது அவசியம்.

எல்லாவற்றிலுமே நேர்த்தி சாத்தியம் இல்லை

மிஸ்டர் பர்ஃபெக்ட் என்று ஒருவன் உலகில் இல்லை. அதேபோல் மிஸ் பர்ஃபெக்ட் என்ற ஒருத்தியும் உலகில் இல்லை. எல்லோருமே குறை, நிறைகள் கொண்டவர்கள் தான். எனவே ஒரு நபரை அவருடைய இயல்பான தன்மையில் ஏற்றுக்கொள்கிற மனப்பக்குவம் நமக்கு ஏற்பட வேண்டியுள்ளது.

கல்வித்திட்டம்

வெற்றிகளைக் கற்றுக்கொடுப்பதோடு தோல்விகள் குறித்தும், அதிலிருந்து மீண்டு வருவது குறித்தும் கல்வித்திட்டத்தின் மூலம் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். வெற்றியை பெரிதாகக் கொண்டாடுவதையும் தோல்வியின் போது துவண்டுவிடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும் என்கிற நீதி போதனைகள் அவசியம். அப்போதுதான் வெற்றி, தோல்வியை சமமாகக் கருதும் மனநிலை இளைய தலைமுறையினரிடம் வளரும்!

- க.கதிரவன்

வாதும்... பித்தும்... கயம்... உங்கள் உடல் எந்த வகை?!





“ஒவ்வொரு மனித உடலும் வெவ்வேறு தன்மையைக் கொண்டது. பிரத்யேகமானது. அதனால், பொத்தாம் பொதுவாக ஒரு சிகிச்சையை எல்லோருக்கும் வழங்க முடியாது என்பதையே நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவம் வலியுறுத்துகிறது.

அதனால், உங்களின் உடல் எந்தத் தன்மையைக் கொண்டது என்பதை அறிந்தால்தான், அதற்கேற்ற சிகிச்சையை அளித்து உங்களின் நோயை குணப்படுத்த முடியும். இந்த தத்துவத்தின் அடிப்படையிலேயே மனித உடலின் குணங்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரித்து அதற்கேற்ற சிகிச்சைகளை அளித்தார்கள் சித்தர்கள்.

வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று வகைக்குள்ளேயே எல்லா மனிதர்களையும் பிரிக்க முடியும் என்றும் அதற்கேற்ற வகையில் சிகிச்சையும், உணவும் அளிக்கும் பட்சத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்வும் சாத்தியம் என்றும் கூறினார்கள். ஆயுர்வேதமும் இதன் அடிப்படையிலேயே செயல்படுகிறது” என்கிற சித்த மருத்துவர் அப்துல்காதர், இதுபற்றி விரிவாக விளக்குகிறார்.

சித்த மருத்துவம் என்பது உலகுக்குக் கிடைத்த சிறந்த மருத்துவ முறையாகும். இது மக்கள் நீண்டநாள் வாழ்வில், எந்த நோய்நொடிகளும் இல்லாமல் அவர்கள் தேகநலத்தோடு வாழ்க்கையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

இவ்வகையான வாழ்க்கை வழிமுறைகளை ஆராய்ந்து தெரிந்தவர்கள் சித்தர்கள். அவர்கள் மக்கள் நலவாழ்வு பெறும் பொருட்டு ஒரு மருத்துவ முறையை கண்டறிந்தார்கள். அதுவே சித்த மருத்துவ முறை.

மனித உடலானது மூன்று முறைகளால் நெறிப்படுத்தப்பட்டு இருக்கிறது. அது வாதம், பித்தம், கபம் ஆகும். வாதம், பித்தம், கபம் இம்மூன்றும் சரியாக நாடியில் 1: ½ : ¼ (அதாவது வாதம் முழுபங்கும் பித்தம் அரைபங்கும், கபம் கால் பங்கும்) அளவினை ஒருவரின் இரண்டு கைகளையும் பிடித்து அவருடைய மணிக்கட்டு அருகில் சற்று கீழே நரம்புகளின் வழியாக கணிக்கப்படுகிறது.

வாதம், பித்தம், கபம் உடலில் இந்த அளவில் சரியாக நடைபெறுமேயானால் மனிதனுக்கு எந்தவித நோய்களும் இல்லாமல் நீண்டநாள் வாழ்வார்கள். அதுபோல வாதம், பித்தம், கபம் நாடியானது கூடி குறைந்து காணப்படுமேயானால் அதற்கு ஏற்ப மனித உடலில் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இதை கண்டறிவதே சித்த மருத்துவத்தில் முக்கியமான பரிசோதனை ஆகும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் நாடி நடைபெறும் அளவைப்பொருத்து அவர்களது தேக உடல் அமைப்பு வாத உடம்பு, பித்த உடம்பு, கப உடம்பு என்று பிரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. சித்த மருத்துவர்கள் மனிதனின் கையில் நாடியின் அளவை முறையாக பரிசோதித்து எந்த நோயில் அவர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்பதை உறுதியாக உடனடியாகக் கூற முடியும். இந்த முறை இன்றளவும் கடைப்பிடிக்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாத நாடி

மூச்சு வெளிவிடுதல் மற்றும் மூச்சை உள்ளே இழுத்தல், தன்மையை உணர்த்துதல், சிந்தனை செய்தல், உடல் உறுப்புகள் செயல்படுதல் போன்றவை மனிதனுக்கு வாதத்தின் அடிப்படை செயல்பாடுகள்.

வாத பாதிப்பு அறிகுறி

வாத நாடியானது பாதிக்கப்படுமேயானால் உடல் உறுப்புகள் செயல் இழத்தல், உடல் முழுவதும் வலி, மூட்டு வலி, உணர்வு இழத்தல், தசைச்சுருங்கல்,

சருமவறட்சி, நாவில் ருசி குறைதல், மலக்கட்டு, உடலில் நீர் குறைந்து போதல், உடல் சோர்வு, தூக்கமின்மை, மயக்கம் போன்றவை உண்டாகும்.

பித்த நாடி

உடலுக்கு குளிர்ச்சி, உணரும் தன்மை, உணவு சரியான முறையில் செரிமானம், சரும நிறம் இயற்கையாக இயல்பாக இருத்தல், கண் பார்வை துல்லியமாக இருத்தல், வியர்வை, ரத்தம், இதயம் சரியான முறையில் இயங்கச் செய்வது பித்த நாடியின் செயல்பாடுகளாகும்.

பித்த நாடி பாதிப்படைந்தால்...

முறையாக பித்த நாடியானது செயல்படாமல் கூடியோ அல்லது குறைந்தோ காணப்படுகிறபோது உடலில் மஞ்சள் காமாலை உண்டாதல், ஈரல் மற்றும் கல்லீரல் நோய் ஏற்படுதல், பார்வைத் திறன் குறைதல், கண்ணில் படலம் ஏற்படுதல் உடலின் தோல் சுருங்கி கறுப்பாக மாறுவது, அதேபோல் முடியின் கறுப்பு நிறம் மாறி வெள்ளை முடி தோன்றுதல், மூச்சுவாங்குதல், இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், மனிதனின் உடல் அமைப்பு வயோதிக நிலைபோன்று காணப்படும்.



வாதநாடி,

பித்தநாடி, கபநாடி

ஆகியன இயல்பு

நிலையில்

இருக்கும்வரை நோய்

நொடி இல்லாமல்

நீண்ட ஆயுளோடு

வாழ முடியும்.



Vata

Pitta

Kapha



கபம்

கப நாடியானது உடலுக்கு இயல்பாக இருக்குமேயானால் உடலுக்கு குளிர்ச்சி, உடல் வலிமை, தோல் பளபளப்பாக இருத்தல், கண்கள் குளிர்ச்சியாகவும் எவ்வித கண்களுக்கு பாதிப்பு இல்லாமல் தெளிவான பார்வை இருத்தல், முடி சிறப்பாக அடர்த்தியாக வளர்தல், பேச்சில் குரல் தெளிவோடு இருத்தல், உடல் குளிர்ச்சி அடைந்து மென்மையாக இயல்பாக இருத்தல், நாக்கில் சுவைத்தன்மை சரியாக இருத்தல் போன்றவைகளோடு மனிதன் இயல்பாக இளமையோடு காட்சி தருவார்கள். இவை கப நாடியின் செயல்பாடுகள் ஆகும்.

கபம் உடலில் நாடி நடை பாதிக்கப்படுகிறபோது இருமல் மற்றும் சளி உண்டாதல், தொண்டை வறட்சி ஆஸ்துமா, சைனஸ், தலைவலி, தலைச்சுற்றல், மயக்கம், ரத்த அழுத்தம் அதிகமாதல், சருமம் வறண்டு காணப்படுதல், அதிகத்தூக்கம், நடந்தால் மேல் மூச்சு வாங்குதல், நெஞ்சு

படபடப்பு, வேலை பார்ப்பதில் உற்சாகம் குறைந்து காணப்படுதல், பசி இல்லாது இருத்தல், உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகரித்து காணுதல், மலம் வெள்ளை நிறமாக வெளுத்து செல்லுதல், சிறுநீர் அதிகமாக செல்லுதல் போன்றவைகள் காணப்படும்.

ஆகவே உடல்நிலையில் வாதநாடி, பித்தநாடி, கபநாடி, இயல்பாக இருக்கும் வரை எந்த நோயும் இல்லாது, ஆயுள் அதிகரித்து வாழ முடியும். அதேபோல், ஏதேனும் ஒரு நாடி பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அதனை அறிந்த பிறகு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளும்போது மீண்டும் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத்திரும்ப முடியும். ஆரோக்கியம் தொடரும்.

வாதம், பித்தம், கபம் சீராக இருக்க என்ன செய்யலாம்?

இவை மூன்றும் உங்கள் உடலில் சரியான அளவில் இயங்க நீங்கள் உணவியல் முறையையும் வாழ்வியல் முறையையும் மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

♦ எண்ணெயில் பொறித்த உணவை



தினமும் எடுத்துக் கொள்வதை முழுவதும் தவிர்க்க வேண்டும். எண்ணெயில் பொறித்த உணவுகளில் எல்லா சத்துக்களும் எண்ணெயோடு போய்விடுகிறது. வெறும் மொறுமொறுப்பு கவை மட்டும்தான் நமக்கு கிடைக்கிறது. மேலும் அது நமது செரிமான சக்திக்கு இடைஞ்சலாக இருக்கிறது.

- ♦ தினமும் ஒரு பழம் சாப்பிடுவதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், வேகவைத்த உணவு, நீராவியில் வெந்த உணவு வகைகளை தினமும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ சிறுதானிய வகை உணவுகள், கொட்டை உணவுகள், பருப்பு வகைகள் போன்ற உணவுகளை அன்றாட உணவில் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ♦ உங்களுடைய சரியான தூக்கமும் வாதம் பித்தம் கபத்தை சீராக வைத்துக்கொள்ள உதவும். அதனால் உங்களின் தூக்கத்துக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். அதிகபட்சம் 8 மணி நேரம் தூங்கி அதிகாலை எழும் பழக்கத்தை கடைப்பிடியுங்கள்.
- ♦ அதிகாலை எழுவது வாதம் பித்தம் கபத்தை சீராக்க உதவும். மேலும் அது பாதிப்படைந்திருந்தால் அதிகாலை விழிக்கும் பழக்கம் இருப்பவர்களுக்கு அது சரியான நிலைக்கு வரும்.

- ♦ உண்பதன் மூலம் உங்களின் வயிறுக்கு வேலை கொடுப்பது போல உங்களின் உடலுக்கும் வேலை கொடுங்கள். அதாவது உங்கள் உடல் தினமும் உடல் உழைப்பால் கொஞ்சமாவது வியர்க்க வேண்டும். அதற்காக உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ♦ யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி போன்றவையும் மேற்கொள்ளுங்கள். இது உங்களின் மனத்தூய்மைக்கு உதவும்.
- ♦ அடிக்கடி கொஞ்சகொஞ்சமாக தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- ♦ மது, புகை பழக்கமிருந்தால் அதை உடனே கைவிடுங்கள்.
- ♦ கேரட், பீட்ரூட், இஞ்சி, பூண்டு, மணத்தக்காளி கீரை, மாதுளம்பழம், வில்வம் பழம், ஆப்பிள் போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் போது உங்களுடைய வாதம், பித்தம், கபத்தை சீராக வைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- ♦ முறையான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களோடு மனமும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும், அத்தோடு செய்கிற செயல்பாடுகளிலும் இனிதாக அமையப் பெறுமேயானால் அதுவே நீடித்த ஆயுள் உண்டாக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

- க.இளஞ்சேரன்



மாணவர்களை குறியைவக்கும் புகையிலை நிறுவனங்கள்

“பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களை இலக்காக வைத்து கவர்ச்சி கரமான பல புதிய விளம்பர உத்திகளைக் கொண்டு புகையிலை நிறுவனங்கள் செயல்படுகின்றன. இந்த அபாயத்தில் இருந்து மாணவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும்” என்கிறார் Consumers association of India அமைப்பின் தொடர்பு அலுவலரான சோமசுந்தரம். நுகர்வோர் அமைப்பு சார்பில் எடுக்கப்பட்ட இதுகுறித்த ஆய்வின் முடிவையும் நம்மிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

“தமிழ்நாட்டில் நீதிமன்ற உத்தரவை மீறி பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளின் அருகில் புகையிலை பொருட்கள் பல இடங்களில் விற்கப்படுகிறது. இந்தப் பொருட்களை சிறு வியாபாரிகள் மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்களை விற்பவர்களின் மூலம் விற்பனை செய்கின்றனர். புகையிலை பொருட்களை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறித்த விழிப்புணர்வை அனைவரிடமும் அதிகரிக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் தற்போது நாம் இருக்கிறோம். அதற்கு தமிழ்நாட்டில் COPTA 2003 சட்டத்தை முறையாக நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

இந்தியாவில் 27.5 கோடி பேர் வரை புகையிலை பொருட்களை பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் ஆண்டுக்கு 10 லட்சம் பேர் வரை உயிரிழக்கின்றனர். புகையிலைப் பழக்கத்தால் 30% பேர் புற்றுநோயாலும் 40% பேர் காசநோயினாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உலகளவில் புகையிலை பொருட்களை தயாரிப்பதிலும், வாங்குவதிலும் இந்தியா இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது.

புகையிலை பயன்பாட்டைக் குறைக்க



மத்திய அரசு கொண்டுவந்த COPTA 2003 சட்டம் (Cigarettes and Other Tobacco Products Act 2003) கேரளா, மேற்கு வங்கம், ராஜஸ்தான், இமாச்சலப் பிரதேசம் போன்ற 4 மாநிலங்களில் மட்டுமே நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு உள்ளன. ஆனால், தமிழ்நாடு உள்பட மற்ற மாநிலங்கள் இச்சட்டத்தை இன்னும் முறையாக நடைமுறைப்படுத்தவில்லை. இந்த சட்டம் முழுமையாக அமலுக்கு வர வேண்டும்.

மேலும் புகையிலை பொருட்கள் விற்பனை செய்வதற்குரிய உரிமம் வாங்குவதை கட்டாயப்படுத்த வேண்டும். பள்ளிகளுக்கு மிக அருகிலேயே புகையிலைப் பொருட்கள் விற்பனை செய்வதை கட்டாயம் தடை செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் மாணவர்களின் நலன் பாதுகாக்கப்படும்” என்கிறார் சோமசுந்தரம்.

- க.கதிரவன்



► சோமசுந்தரம்



பட்டர் காஃபி

பட்டர்னா வெண்
ணெய் ஆச்சே...
வெண்ணெய்க்கும்
காஃபிக்கும் என்ன
சம்மந்தம் என்று தோன்
றுகிறதா?! 'யெஸ்...
சம்மந்தம் இருக்கு
யுவர் ஆனர்' என்று
லேட்டஸ்ட் ஹெல்த்
டிபிரண்ட் அதற்கான
ஆதாரத்தையும், ஆதா
யத்தையும் வலுவாகக்
காண்பிக்கிறது.

சாதாரணமாக நாம் தயாரிக்கும் காஃபி போலவே, காஃபி பவுடருடன் பாலுக்குப் பதிலாக வெண்ணெய் சேர்ப்பதுதான் பட்டர் காஃபி(Butter Coffee). இந்த காஃபினைஷன் வினோதமாக தோன்றினாலும், இதுதான் இப்போது மேல்தட்டு மக்களிடம் லேட்டஸ்ட் ஃபேஷன்.

நடிகை தமன்னா பட்டர் காஃபியின் தீவிர ரசிகையாம். தன்னுடைய இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் பட்டர் காஃபி பற்றி எழுதிய பிறகு இன்னும் கொஞ்சம்

பிரபலமாகிவிட்டது.

“என்னுடைய ஃபிட்டான உடலுக்கும் நிறத்துக்கும் பட்டர் காஃபி முக்கிய காரணம். காலையில் பட்டர் காஃபி அருந்துவதால் நிறைய எனர்ஜி கிடைக்கிறது. பசி உணர்வு கட்டுப்படுகிறது. அந்த நாள் எனக்கு மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கிறது. பொதுவாக ரத்தசர்க்கரை அளவை சீராக்கும் புரதம் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவுகளைப் போலவே, பட்டர் காஃபி யும் வயிறு நிறைந்த



உணர்வைக் கொடுப்பதால் இப்போதெல்லாம் காலையில் பட்டர் காஃபியைத் தவற விடுவதே இல்லை அருந்துகிறேன்” என்று அதற்கான காரணத்தையும் குறிப்பிடுகிறார். பட்டர் காஃபி குடித்தால் உடல் எடை குறையும் என்பதால், இப்போது பலரும் இதைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்து விட்டார்கள். டயட்டிஷியன்களும் பரிந்துரைக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். சீக்கிரமே அதற்கு அடிமையாகவும் ஆகிவிடுவோம் போல் இருக்கிறது

என்றும் பலர் அதன் சுவை காரணமாக அலறுகிறார்கள்.

சரி... பட்டர் காஃபி எப்படி தயாரிப்பது?

இன்ஸ்டன்ட் காஃபி பவுடர் அல்லது நீங்கள் வழக்கமாக அருந்தும் காஃபியுடன், பாலுக்கு பதிலாக ஒரு ஸ்பூன் உப்பு சேர்க்காத வெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நெய் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து ப்ளெண்டரில் ஒரு சுற்று சுற்றினால் பட்டர் காஃபி ரெடி!

- என்.ஹரிஹரன்

Couple Workout



பலரும் ஆர்வமாக ஜிம், யோகா போன்ற பயிற்சி வகுப்புகளில் சேர்ந்து, சுறுசுறுப்பாக ஆரம்பிப்போம். ஒரே வாரம்தான். அருகில் கணவன் அல்லது மனைவி குறட்டை விட்டுக் கொண்டிருக்க, நாம் மட்டும் அந்த நேரத்தில் எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்வதா? சலிப்பில் பழக்கத்தை விட்டுவிடுவோம். திரும்பவும் தூக்கமே ஜெயிக்கும்.

அதற்குப் பதிலாக 2 பேரும் சேர்ந்து ஒரே நேரத்தில் உற்சாகமாக உடற்பயற்சி செய்தால் இந்த பிரேக் - அப் நடக்காது. அதனால் பலனும் அதிகம் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். இப்படி தம்பதிகள் இணைந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகளுக்கு Couple Workout என்றும் பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள்.



Couple workout என்பது வேறு ஒன்றும் ஸ்பெஷலாக இல்லை. தனியாக செய்யும் உடற்பயிற்சியை காதலருடனோ, வாழ்க்கைத்துணையுடனோ இணைந்து செய்தால் அதுதான் Couple Workout. அது இருவரும் இணைந்து செல்லும் நடைப்பயிற்சியாக இருக்கலாம். ஜிம்முக்குச் செல்வதாக இருக்கலாம். யோகாசனமாகவும் இருக்கலாம்.

இதுபோல் தம்பதியர் இணைந்து உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதுடன் அவர்களுக்கிடையேயான காதல் உறவும் சிறக்கும் என்கிறது பல்வேறு உளவியல் ஆய்வுகள். நியூயார்க் ப்ரூக் பல்கலைக்கழக டொனால்ட் டட்டன் என்பவரின் ஆய்வு இதை அழுத்தமாக எடுத்துரைக்கிறது. 'நம்மை விரும்பும் ஒருவருடைய உந்துதலான வார்த்தைகளுக்காக இன்னும் ஆர்வத்தோடு உடற்பயிற்சி செய்ய முற்படுவோம். ஜோடியாக

இணைந்து உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் ஆரோக்கியத்தைத் தாண்டி மகிழ்ச்சியான உறவுக்கும் வழி வகுக்கும்' என்கிறது.

நியூயார்க் ஸ்டேட் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வுக்குழுவில் இடம்பெற்ற உளவியலாளர்களான அரோன், நார்மன், ஹெமென் மூவரும் ஒன்றாக உடற்பயிற்சி செய்யும் ஜோடிகள், வலுவான உறவுடன் இருக்கிறார்கள் என்பதற்கான ஆதாரங்களை பட்டியலிடுகிறார்கள்.

நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட பயிற்சியில் தேர்ந்தவராக இருந்தாலும், உங்கள் பார்ட்னருடன் சேர்ந்து அந்தப் பயிற்சியை செய்யும் போது உங்கள் ஆற்றலை மேலும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பாக அது அமையும். அதுவே, நீங்கள் ஆரம்ப பாடத்திலும், அவர் பயிற்சியாளர் நிலையில் இருக்கும்போது, அவரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பாகிறது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.





Journal of Social and Personal relationships என்னும் அமெரிக்க இதழில் சமீபத்தில் வெளியான ஆய்வறிக்கை ஒன்றில், 'ஜோடியில் ஒருவர் தீவிர உடற்பயிற்சி விரும்பியாக இருப்பாரானால், மற்றவரின் ஆதரவோடு தங்கள் உடற்பயிற்சி இலக்கை எளிதாக அடைய முடியும். அதே

நேரத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறையுள்ள ஒருவர், தன் இணைக்கு காலை நடைப்பயிற்சி, பைக் ரைடிங் அல்லது ஜும்பா டான்ஸ் போன்ற பயிற்சி நேரங்களில் ஆரோக்கியம் சார்ந்த கருத்துகளை ஆதரவாக சொல்லும்போது, உடல்நீதியான செயல்பாடுகளில் அவரையும் தீவிரமாக ஈடுபடுத்தும்' என்கிறது.





பயிற்சிகளை ஜோடியாகச் செய்யும்போது, ஒருவருக்கொருவர் உடல் மொழிகளை உணர்ந்து இணக்கமாக செயல்பட வைக்கிறது. இதுவே இருவருக்குள்ளும் ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இருவரின் உடல்நலம் மற்றும் உறவு இரண்டையும் இணைக்கும் வாய்ப்பையும் உருவாக்குகிறது.

வெவ்வேறு துறையில் வேலை செய்யும் தம்பதியர் பார்த்துக் கொள்வதே அரிதாக இருக்கும் இந்த நாட்களில், உடற்பயிற்சி நேரங்களில் இருவரும் சேர்ந்திருக்கும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கும். மேலும் நம்பிக்கை, தகவல் தொடர்பு, ஆர்வம் மற்றும் சந்தோஷத்தை வளர்க்கும்.





தனியாக பயிற்சிகள் செய்யும்போது கிடைப்பதைவிட மேம்பட்ட உடல் அசைவுகள் கிடைப்பதால் தசைகளுக்கும் எலும்புகளுக்கும் அதிகப்படியான நெகிழ்வுத்தன்மை கிடைக்கிறது. இருவருக்குள்ளும் ஒருங்கிணைப்பு மேம்படும். நினைத்ததைக்காட்டிலும், விரைவில் உடல்பருமனைக் குறைக்க முடியும். கடினமான வேலைநாட்களில் ஒருவர் சோர்ந்தோ அல்லது ஆர்வம் குறைந்தோ இருந்தால் அன்று செய்யாமல் போக நேரிடும். அதுவே இணையின் தூண்டுதல் உடற்பயிற்சி செய்வதில் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும். மேலும் புதிய பயிற்சிகளை முயற்சிப்பதிலும், வித்தியாசமான உடற்பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்வதிலும் ஆர்வம் அதிகரிக்கும். பயிற்சி மேற்கொள்ளும் நேரங்களில் இருவருக்கு பேலன்ஸ் தவறினாலும் மற்றவர் அதை ஈடுகட்டுவதால், பாதுகாப்பாக உணர முடியும்.

தனியாக பயிற்சிகள் செய்வதைக் காட்டிலும், தம்பதிகள் இணைந்து உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போது மேலும் மன அழுத்தம் குறைவதாக International journal of stress management இதழில் ஆய்வறிக்கையிலும் கட்டுரை வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இருவரிடையே உள்ள ஆரோக்கியமான போட்டி, உடற்பயிற்சிகளில் அதிகப்படியான கவனத்தை தூண்டும். உடற்பயிற்சிகளில் தீவிரமாக ஈடுபடும் அதே வேளையில், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களையும் இருவரும் சேர்ந்தே கடைபிடிப்பதும் எளிதாகிறது என்று

பரிந்துரைக்கிறது இந்த இதழ்.

பாலிவுட்டின் பிரபல நடிகை பிபாஷா - கரண்சிங் ஜோடி சம்பீத்தில் ஆங்கில நாளிதழ் ஒன்றுக்கு அளித்த பேட்டியில் தாங்கள் இருவரும் உடற்பயிற்சிகளை சேர்ந்து செய்வதால் உண்டாகும் பலன்களை பட்டியலிட்டிருக்கின்றனர்.

“உடற்பயிற்சிகள் அல்லது ஏதாவது ஒரு விளையாட்டுப் பயிற்சியை கணவன், மனைவி இருவரும் சேர்ந்து செய்யும் சூழலில் உங்கள் இருவருக்கும் சந்தோஷம் அதிகமாகி ரிலாக்ஸாக உணர முடியும். அது உங்கள் திருமண உறவிலுள்ள மன அழுத்தங்களை உடனடியாக குறைத்துவிடும். உடற்பயிற்சி செய்து முடித்து ரிலாக்ஸாக அமர்ந்து பேசக் கூடிய நேரத்தை, இருவரும் மனம்விட்டு வெளிப்படையாக கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ளவும், பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாணும் சந்தர்ப்பமாகவும் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்” என்று அறிவுறுத்துகின்றனர் பிபாஷா-கரண் ஜோடி.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்... ஜிம் வழங்கும் ‘டு இன் ஒன்’ போன்ற பேக்கேஜ் சலுகைகளையும் இதில் அனுபவிக்கலாம்.

முயற்சி செய்துதான் பாருங்களேன் !

- உஷா நாராயணன்

படங்கள்: ஏ.டி.தமிழ்வாணன்

மாடல்: எழிலரசன் - ரேவதி

ஒருங்கிணைப்பு: நந்தினி



இன்ஸ்டாகிராமில்

குங்குமம்



டாக்டர்

நல்ல வழி எந்தாலும்...

www.instagram.com/kungumam_doctor/

பக்கத்தை
பின் தொடர...



Kungumam Doctor



kungumamdoctor



www.kungumam.co.in

மதுப்பழக்கத்தை நிறுத்தும் கீழாநெல்லி!

பாரம்பரியத்தோடு தொடர்பு உடைய மூலிகை செடிகளில் பலரும் அறிந்த ஒன்று கீழாநெல்லி. மஞ்சள் காமாலையைக் குணப்படுத்துவதோடு, முடி நரைத்தல் உட்பட பலவிதமான தலையாய பிரச்சனைகளுக்கும் இது சிறந்த தீர்வாக உள்ளது எனச் சான்று அளிக்கிறார் சித்த மருத்துவர் திருநாராயணன்.

“நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவ முறையான சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிற மூலிகைகளில் கீழாநெல்லி மிகவும் முக்கியமானது. ஆனால், பலருக்கும் இதை மருந்தாக எவ்வாறு உபயோகிப்பது என்பது தெரியாது. அதனால், இளந்தளிராக உள்ள கீழாநெல்லியைச் சாப்பிடுவதை பலரும் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். அதனால், நமக்கு எந்த விதமான மருத்துவப் பயனும் கிடைக்காது. எனவே, நன்றாக வளராத கீழாநெல்லி இலைகளை மருந்தாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

பொதுவாக, இம் மூலிகை குறைந்தபட்சம் இரண்டு அடி உயரமாவது வளர்ந்து இருக்க வேண்டும். இலைகளுக்குக் கீழே திருநாராயணன்

காய்கள் காணப்பட வேண்டும். அவ்வாறு வளர்ந்த கீழாநெல்லி இலைகளில்தான் *Phyllanthin*, *Hypo Phyllanthin* என்ற இரண்டு வேதிப்பொருள் உருவாகும். இதுதவிர, ஆல்கலாய்ட் (*Alkaloid*) என்கிற வேதிப்பொருளும் இந்த செடியில் இருக்கும்.

சித்த மருத்துவத்தில் கீழாநெல்லி இலைகளை எந்தக் காரணத்துக்காகவும் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து கஷாயமாக குடிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், இந்த மூலிகையில் உள்ள வேதிப்பொருட்களின் செயலாற்றும் தன்மை மெல்லமெல்ல குறையும். இந்த இலைகளுடன் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து 10 கிராம் அளவு வெள்ளாட்டுப்பால் அல்லது மோரில் கலந்து 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை சாப்பிட்டு வரலாம்.



டாக்டர்



இந்தக் கலவையைச் சித்த மருத்துவத்தில் 'கற்கம்' எனக் குறிப்பிடுவார்கள்.

ரத்தப்பரிசோதனை, ரத்தத்தை மாற்றுதல், பல பெண்களுடன் பாதுகாப்பற்ற முறையில் உறவு கொள்ளுதல் போன்ற காரணங்களால் பரவுகிற ஹெப்படைட்டிஸ்-பி, ஹெப்படைட்டிஸ்-சி போன்ற நோய்த்தொற்றுக்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கீழாநெல்லிக்கு இருக்கிறது. ஒருவருக்குப் பல நாட்களாக ஹெப்படைட்டிஸ்-பி மற்றும் சி பாதிப்பு இருந்தால் கல்லீரலை முடக்கிவிடும். இதன் காரணமாக, கல்லீரலில் புற்றுநோய் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

கீழாநெல்லி இலையை மாத்திரையாகவும் செய்து ஒரு மாதம் வரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதன் மூலம் மஞ்சள் காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 60 சதவீதத்தினரை முழுமையாக

குணப்படுத்தலாம். மீதமுள்ள 40 சதவீதத்தினர் தொடர்ந்து கீழாநெல்லியைச் சாப்பிட்டு வருவது அவசியம்.

ஹெப்படைட்டிஸ்-பி மற்றும் சி நோய்களைக் குணப்படுத்துவதோடு, ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை குறைக்கவும், கல்லீரலில் சேர்கிற அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பைக் கரைக்கவும், மதுப்பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கும் இம் மூலிகை பெருமளவில் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

அது மட்டுமில்லாமல், பித்தம் காரணமாக ஏற்படுகிற முடி நரைத்தல் மற்றும் உதிர்தல் போன்ற பிரச்சனைகளையும் கீழாநெல்லி குணப்படுத்துகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் கீழாநெல்லிக்கு மாற்று மருந்தாக மேலாநெல்லி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது".

- விஜயகுமார்

ஜிம்முக்குப்

போகலாமா?!

ஜிம் என்பது பணக் காரர்களும், மாடல்களும், நடிகர்களும் மட்டுமே செல்லவேண்டிய இடம் என்ற நம்பிக்கை இப்போது மாறி விட்டது. ஃபிட்னஸ் பற்றிய அக்கறை மக்களிடம் அதிக ரித்து வரும் சூழலால் எல்லா தரப்பினரும், எல்லா வயதினரும் ஜிம்முக்குச் செல்வதை பல இடங்களிலும் பார்க்க முடிகிறது.

ஜிம்முக்குப் போவது அவசியமா? என்னென்ன பயிற்சிகள் அங்கு கற்றுக் கொடுப்பார்கள்? என்ன மாதிரியான ஜிம்மைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்?

சென்னையின் பிரபல ஜிம் ஒன்றின் கிளை மேலாளரான ராணியிடம் பேசினோம்.





“உடற்பயிற்சி என்பது உடலை மட்டுமல்லாமல் மனதையும் உற்சாகப் படுத்தக்கூடியது. உடலின் ஃபிட்னஸ் அழகான வடிவத்தையும், ஆரோக்கியமான உடலையும் தரும். இதயம், நுரையீரல் போன்ற உள்நுறுப்புகளின் செயல்பாட்டை சீராக்கும். இவையெல்லாம் அறிவியல்ரீதியான உண்மைகள். ஏனெனில் உடலின் ஃபிட்னஸ் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு தேவைக்கும் உதவுகிறது.

பலரும் ஃபிட்னஸ் என்றால் வெறும் எடை குறைப்பு என்று நினைத்துக்கொள்கிறார்கள். உடலின் வளைவுத் தன்மையான ஃபிளெக்ஸிபிலிட்டி, ஸ்டாமினா, தசைகளின் வலிமை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, உடலின் தாங்குதிறன் போன்றவற்றை அதிகரிப்பதுதான் ஃபிட்னஸ்.

உடலின் எடையை குறைப்பதை காட்டிலும் உடலின் கொழுப்பைக் குறைப்பது மிகவும் அவசியம். உடலின் எடையைக் குறைத்து தசையின் எடையைக் கூட்ட வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாதபட்சத்தில் வாக்கிங் செல்லலாம். ஆனால், வாக்கிங் மட்டுமே முழுமையான ஃபிட்னஸுக்கு உதவாது. ஏனெனில், வாக்கிங்கில் கலோரி மட்டும்தான் குறையும்.

அதுவே ஜிம்மில் உடற்பயிற்சிகள் செய்யும்போது கலோரியைக் குறைக்க உதவுவது மட்டுமின்றி, வயிற்றுத்தசை, கைகளின் தசை, கால்களின் தசை என ஒவ்வொரு தசைக்குமான உடற்பயிற்சிகிடைக்கும். அதற்கேற்ற கருவிகளும் ஜிம்மில் தனித்தனியே இருக்கும்.

இத்துடன் வாரத்தில் ஒருநாள் ஜிம்மிலேயே யோகா கற்றுக்கொள்ளலாம். அதனால் மனமும் ரிலாக்ஸ் ஆகும். மசாஜ் வசதிகளும் உள்ள ஜிம்மாக இருந்தால் உடல்வலியின் போது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஸ்டீம் வசதி கொண்ட ஜிம்மாக இருந்தால் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும், உடல் அழகைக் கூட்டிக் கொள்ளவும், உடலின் கெட்ட நீரை வெளியேற்றி எடையைக் குறைக்கவும் உதவும். முக்கியமாக, இறந்த செல்களை நீக்க ஸ்டீம் வசதி பயன்படும். இதையும் மாதம் ஒருமுறை செய்து கொள்ளலாம்.

ஜும்பா டான்ஸ் போன்றவற்றை வாரம் ஒருமுறை பயிற்சி செய்யும்போது,

கலோரி குறைவதுடன், சந்தோஷமாக ஆட்டம் பாட்டத்துடன் அதனை செய்யும்போது ரிலாக்ஸாகவும் உணர்முடியும். உடல் வலிமைக்கான பயிற்சிகளுக்கான கருவிகளால் தசைகளை டோன் செய்துகொள்ள முடியும்.

ஆரம்ப கட்டத்தில் உள்ளவர்கள் நடைப்பயிற்சி, ஓட்டப்பயிற்சி, நீச்சல் மற்றும் சைக்கிளிங் போன்ற கார்டியோ பயிற்சிகளை செய்யலாம். என்னதான் நாம் பயிற்சி செய்தாலும் ஜிம் போன்ற இடங்களில் நம் உடலுக்குத் தேவையான முறையான உடற்பயிற்சிகள் அளிக்கப்படும். அங்கே உள்ள ஃபிட்னஸ் பயிற்சியாளர்கள், பிஸியோதெரபிஸ்ட், டயட்டிஷியன் என பல்வேறு நிபுணர்கள் கவனமான முறையில் நம் உடல் எடையை குறைக்க உதவுவதோடு நம்மை ஃபிட்டாக வைத்திருக்கவும் உதவுவார்கள்.

ஜிம்முக்குப் போவது காஸ்ட்லியானது என்றும் நினைக்கிறார்கள். அப்படி இல்லை. மாதம் ஒரு சிறிய தொகையை இதற்காக செலுத்தி யார் வேண்டுமானாலும் தன் உடலை பத்திரமாக பார்த்துக்கொள்ள முடியும்” என்று வழிகாட்டுகிறார்.

உணவியல் நிபுணர் கலைவாணியிடம் ஜிம்முக்கு வருகிறவர்களின் எதிர்பார்ப்புகள் பற்றிக் கேட்டோம்...

“பொதுவாக ஜிம்முக்கு வருகிறவர்கள் எடைக் குறைப்புக் காகவே வருகிறார்கள். அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் எடை குறைப்புக்கு உடற்பயிற்சியோடு டயட்டையும் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம். எனவே, அவரவர் உடல்நிலைக்கு தகுந்தவாறு டயட் சார்ட் பின்பற்ற வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுரைக்காய் ஜூஸ், பூசணிக் காய் ஜூஸ், கற்றாழை ஜூஸ் என பல விதமான டயட் சார்ட்கள் உண்டு. ஜிம்மில் உடற்பயிற்சி செய்வதோடு இந்த டயட் சார்ட்டையும் பின்பற்றும்போது உடனடியாக நல்ல பலன் கிடைக்கும். எண்ணெய் பொருட்களை தவிர்த்து பழங்கள் காய்கறிகளை



“

ரம்யா

இன்றைய தினசரி வாழ்வில் பெண்களும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஜிம்முக்கு வந்த பிறகு ரொம்பவும் ஆரோக்கியமாக உணர்கிறேன். உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் உற்சாகமாக இருக்கிறது. இங்கே குழுவாக இணைந்து செயல்படும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. எல்லாருடனும் செய்யும்போது மத்தவங்களை பார்த்து நம்மளும் இன்னும் நல்லா ஓர்க் அவுட்பண்ணணும் என்கிற நினைப்பு வருகிறது. மற்ற பெண்களோட நட்பா பழகறதும் மனசுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கு. வாழ்க்கை இலகுவா இருக்கிற மாதிரி உணர் முடியுது.



ஜிம்முக்கு

வருகிற

பெண்கள்

என்ன

சொல்கிறார்கள்...

“

வனஜா

நகரத்துப் பெண்கள் கிராமத்துப் பெண்கள் போல குனிஞ்சு நிமிர்ந்து வேலை செய்றது ரொம்ப குறைவு.



நகரப்பெண்களுக்கு பெரிதாக உடற்பயிற்சி கிடையாது. அதனால் உடல் எடை கூடி பல பிரச்னைகள் வருகிறது. அதனால் இப்பஃபிட்னஸ் காஷியஸ் பெரும்பாலான பெண்களிடம் வந்திருக்கிறது. இந்த மாதிரி ஜிம்முக்கு வரும்போது ஃபிட்னஸ் கிடைக்குது. மன அழுத்தம் குறையுது. உற்சாகமாக உணர் முடியுது.

பெண்களுக்கான தனி ஜிம்மாக இருப்பதால் சுதந்திரமாக இருக்க முடியுது. நேரத்தை ரொம்ப உபயோகமாக செலவழிக்கிறோம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் மட்டுமில்லாமல் வீட்டில் இருக்கும் பெண்களும் ஜிம்முக்கு வந்து உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மாரத்தான் போன்றவை நடத்தப் படுவதால் வெளியிலும் போய் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது வித்தியாசமாக உணர் முடியுது. எனக்கு ஜிம்முக்கு வந்ததற்குப் பிறகு முட்டுவலி, முதுகு வலி இதெல்லாம் குறைந்திருக்கிறது.”

“

சிந்துஜா

எனர்ஜி லெவல் மெயின் டெயின் ஆகுது. கழுத்து வலி, முட்டுவலி குறைந்து ரொம்ப வலுவாகவும், ஃபிட்டாகவும் உணர்கிறேன். டயட்டிஷியன் மூலமாக அவரவர்க்கு தகுந்தபடி டயட் லிஸ்ட்டும் கொடுக்கிறாங்க. பேலன்ஸ்ட் டயட்டை ஃபாலோ பண்ணேன். அதனால் உடலும் மனமும் ரொம்ப ஆரோக்கியமாக இருக்கு. என்னைப் பார்த்து வீட்டில் இருப்பவர்களும் காய்கறிகள், பழங்களின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து ஆரோக்கியமா சாப்பிட ஆரம்பிச்சிருக்காங்க. நான் வேலை செய்யும் இடத்திலும் சில பேர் ஜிம்மோட அவசியத்தை உணர் ஆரம்பிச்சிருக்காங்க. ஸ்டீம், மசாஜ் போன்ற வசதிகள் இருப்பதால் அதெல்லாம் செய்துகொள்ளும்போது உடல் மற்றும் மனதுக்கு ரிலாக்ஸாக உணர் முடியுது.





சாப்பிடுவதனால் வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளும் சரியாகும்” என்கிற கலைவாணி, பெண்கள் உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியம் பற்றி சில விஷயங்களை அழுத்தமாகக் கூறுகிறார்.

“பெண்களுக்கு இளவயதில் உடல் மேல் இருக்கும் அக்கறை பெரும் பாலும் திருமணத்துக்குப் பின்னர் இருப்பதில்லை. குழந்தைகள், கணவர் என குடும்பத்தின் மேல் காட்டும் அக்கறையில் சிறுபகுதியையும் தன் உடலின் மேல் காண்பிப்பதில்லை. பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வதும் இன்றைய தேதியில் அத்தியாவசியமாகிவிட்டது. வீடு, அலுவலகம் என எந்நேரமும் பிஸியாக இருப்பதால் உடலின் மீதான கவனம் குறைந்துவிடுகிறது.

தற்போது பெரும்பாலும் அலுவலக வேலைகளும் கணினி முன் உட்கார்ந்து செய்வதாகவே இருக்கிறது. மிக்ஸி, கிரைண்டர், வாஷிங் மெஷின் போன்ற நவீன சாதனங்கள் வந்த பிறகு உடலுக்கான பயிற்சி பெண்களுக்குக் குறைந்து விட்டது. வாகன வசதியும் பெண்களின் நடையைப் பெருமளவு குறைத்துவிட்டது. நிலைமை இப்படி இருப்பதால் பெண்களின் உடல் எடை கூடுவதில்

அதிசயம் இல்லை. அதனால்தான் இன்றைய பெண்கள் உடல்ரீதியான பல பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

முந்தைய காலத்தில் Communicable disease எனப்படும் தொற்றுநோய்களால் இறந்தவர்கள்தான் அதிகம். ஆனால், தற்போது மன அழுத்தம் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும் Non communicable disease காரணமாக இறப்பவர்களே அதிகம் என்று பல்வேறு ஆய்வுகள் கூறுகிறது.



குடும்பத்தையே பார்த்துக்கொள்ளும் பெண்கள் தங்கள் உடலை ஃபிட்டாக வைத்துக்கொள்வது அவசியம். அதற்காக குறைந்தபட்சம் தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது செலவிடுதல் நல்லது. கார்டியோ உடற்பயிற்சிகள் கலோரியைக் குறைக்க உதவும். பெண்கள் நன்றாக இருந்தால்தான் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் நன்றாக வைத்திருக்க முடியும். தற்போது இந்த விழிப்புணர்வு பெண்களிடம் ஓரளவு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதற்கு ஜிம்முக்கு வருகை தரும் பெண்களின் எண்ணிக்கையே ஓர் உதாரணம்” என்கிறார்.

-ஸ்ரீதேவிமோகன்

படங்கள்: ஏ.டி.தமிழ்வாணன்
Courtesy: Pink Fitness Centre

செகண்ட் ஒப்பினியன்



டாக்டர் கு.கணேசன்

எதை நம்புவது என்று
தெரியாமல் எல்லா தரப்பை
யும் நம்பி, அனைத்து
மருத்துவர் களையும் சந்தித்து
சகல மருந்துகளையும் உட்
கொண்டு மக்கள் வாழ்கிறார்
கள். இந்த அறியாமையை
இந்நூல் போக்குகிறது.

₹200

**சொன்னால்தான்
தெரியும்
மன்மதுக்கலை**



டாக்டர் டி.நாராயண ரெட்டி

தாம்பத்யம் குறித்த
தேவையற்ற
பயங்களையும்
மூடநம்பிக்கைகளையும்
நீக்க உதவும் நூல்

₹100

**கிச்சன் to
கிளிணிக்**

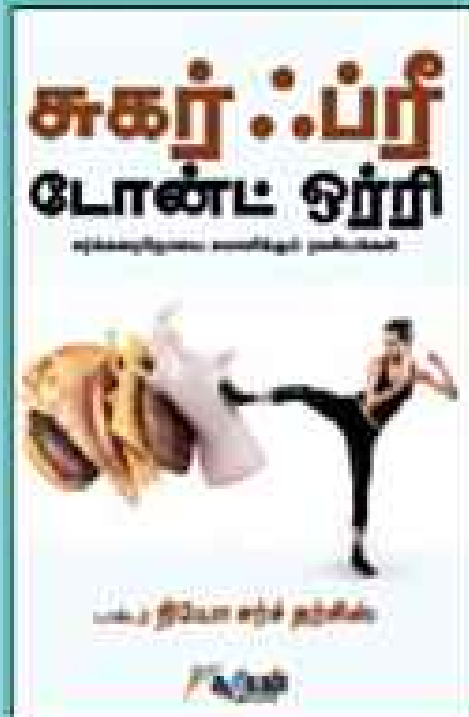


அக்து வீலர் அ.உமர் பாளக்

உங்கள் சமையலறையை
உங்கள் இல்லத்தில்
அனைவருக்கும்
ஆரோக்கியம் தருவதாக
மாற்றச் செய்யும் நூல்

₹150

சுகர் :ப்ரீ
டோன்ட் ஒற்றி



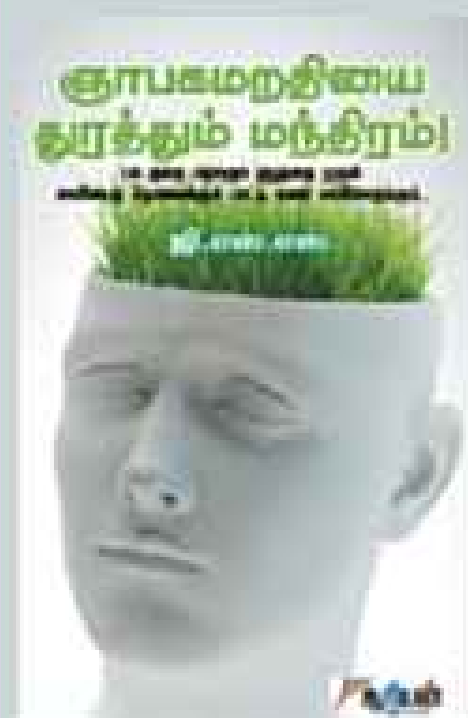
சர்க்கனரேநாய சமாளிக்கும் ரகசியங்கள்

டாக்டர் நியோ சர்ச் தர்சிஸ்

சர்க்கரைநோயை எப்படி
எதிர்கொள்வது? வாழ்க்கை
முறையை எப்படி மாற்ற
வேண்டும்? என சொல்லி,
வாழ்வக்து வழிகாட்டும் நூல்.

₹90

**ஞாபகமறதியை
துரத்தும் மந்திரம்!**



ஜி.எஸ்.எஸ்

பாடத்தை மறக்கும்
குழந்தை முதல்
சாவினயத் தொலைக்கும்
பாட்டி வரை
எல்லோருக்கும்...

¥80

உலகை உலுக்கும்
உயிர்க்கொல்லி
நோய்கள்



டாக்டர் பெ.போத்தி

நோய்க்கு முறையான தீர்வு
தர, இந்த நூல் மிகவும்
அனுசூலமாக இருக்கும்
என்பதில் சிறிதும்
ஐயமில்லை.
ஒவ்வொரு இல்லத்திலும்
இருக்கவேண்டிய நூல் இது.

₹100

புத்தக விற்பனையாளர்கள் / முகவர்களிடமிருந்து ஆர்டர்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. தொடர்புக்கு: 7299027361

பிரதிகளாக: சூரியன் பதிப்பகம்,
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை 4.
போன்: 044 42209191 Extn: 21125 |
Email: kalbooks@dinakaran.com

பிரதிகளுக்கு : சென்னை: 7299027361 கோவை: 9840981884
சேலம்: 9840961944 மதுரை: 9940102427 திருச்சி: 9364646404,
நெல்லை: 7598032797 வேலூர்: 9840932768 புதுச்சேரி:
7299027316 தூக்கர்கோவில்: 8940061978 பெங்களூரு: 9945578642
மும்பை: 9769219611 டெல்லி: 9871665961

தினகரன் அலுவலகங்களிலும், உங்கள் பகுதியில் உள்ள தினகரன் மற்றும் குங்குமம் முகவர்களிடமும், நியூஸ் மார்ட் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும்

புத்தகங்களைப் பதிவுத் தபால் / கூரியர் மூலம் பெற, புத்தக விலைபுடன் ஒரு புத்தகம் என்றால் ரூ.20ம், கூடுதல் புத்தகம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.10ம் சேர்த்து **KAL Publications** என்ற பெயருக்கு டிமாண்ட் டிராஃப்ட் அல்லது மணியார்டர் வாங்கிக் மேலாளர், சூரியன் பதிப்பகம், தினகரன், 229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை 600004 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

27



இப்போது ஆன்லைனிலும் வாங்கலாம் www.suriyanpathipagam.com

குழப்பங்களும் தவலைகளும்

குழப்பங்களும், தவலைகளும் நிறைந்தது கர்ப்ப காலம். எத்தனை மருத்துவ விளக்கங்கள் தரப்பட்டாலும் தீராதவை அவை.

யாருக்குமே ஏற்பட்டிருக்காத விசித்திரமான சில பிரச்சனைகளையும், மாற்றங்களையும் சந்திக்கிற பெண்களுக்கு இந்தக் தவலைகள் இன்னும் அதிகம்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் சந்திக்கிற அத்தகைய வித்தியாசமான மாற்றங்களையும், அவற்றுக்கான தீர்வுகளையும் விளக்குகிறார் மகப்பேறு மருத்துவர் ஜெயராணி.



இம்சை தரும் வாயுத் தொல்லை வழக்கமான நாட்களைவிட கர்ப்ப காலத்தின் போது அதிகளவில் வாயு வெளியேறுவதை பெண்கள் உணர்வார்கள். கர்ப்ப காலத்தில் உச்சி முதல் பாதம் வரை உடலின் அனைத்து பாகங்களுமே ஹார்மோன் மாறுதலுக்குள்ளாகின்றன. இரைப்பை மற்றும் குடல் பகுதியும் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அதன் விளைவுதான் இந்த அதீத வாயு வெளியேற்றம். தர்ம சங்கடத்துக்குள்ளாகி, அந்த வாயுவை அடக்க நினைக்க வேண்டாம். கர்ப்பத்தின் போது தசைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் உங்களுக்குக் குறைவாக இருக்கும்.

◆ சரி... இதற்கு என்னதான் தீர்வு?

உடற்பயிற்சிகள் உதவும். மிதமான உடற்பயிற்சிகள், இரைப்பை மற்றும் குடல் பாதையின் இயக்கத்தை சீராக்கி, உணவு செரிமானத்தை சுலபமாக்கும். வாயு வெளியேற்றத்துக்கு பயந்துகொண்டு கடுமையான பயிற்சிகளை முயற்சி செய்ய வேண்டாம். கர்ப்பத்தின் பருவத்தைப் பொறுத்து மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் மிதமான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதே பாதுகாப்பானது.

சிலவகை உணவுகள் வாயுத் தொல்லையை அதிகப்படுத்துபவை என்பதால் அவற்றைத் தவிர்ப்பதும் இந்தப் பிரச்சனைக்கான தீர்வாக அமையும். உதாரணத்துக்கு கார்பனேட்டட் பானங்கள், பீன்ஸ், ப்ரோக்கோலி, காலிஃபிளவர் போன்றவை.

அளவுக்கதிகமான பால் பொருட்களும் வாயுத் தொல்லையை அதிகப்படுத்தலாம். கர்ப்ப காலத்தில் நிறைய பால் குடிப்பது அவசியம் என்று அடிக் கடி பால் குடிப்பார்கள். கால்சியம் தேவைக்கு பால் குடிப்பவர்கள், பாலை விடவும் அதிக கால்சியம் உள்ள உணவுகளைத் தெரிந்துகொண்டு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

◆ சிறுநீரை அடக்க முடியாமை

கர்ப்ப காலத்தில் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் கூட சிறுநீர் கசிவதை பலர் உணர்ந்திருப்பார்கள். பலர் முன்னிலையில் இப்படி நடக்கும் போது அது அவர்களை அதிகபட்ச தர்மசங்கடத்தில் தள்ளும். ஒரு சிலருக்கு ஒன்றிரண்டு சொட்டு சிறுநீர்தான் வெளியேறும் என்றாலும் அதுவுமே அவர்களை





மன அழுத்தத்தில் தள்ளும்.

வேலைக்குச் செல்கிற பெண்களாக இருந்தால் இது இன்னும் சங்கடமானது. கர்ப்பத்தின் கடைசி மாதங்களில் உள்ளாடைக்குள் அணிகிற பேன்ட்டி லைனர் உபயோகிப்பது அவர்களுக்குத் தற்காலிகத் தீர்வாக இருக்கும்.

கர்ப்பத்தின் எடை அதிகரிப்பதால், அதன் அழுத்தம் தாங்காமல் ஏற்படுகிற இந்தப் பிரச்னை தற்காலிகமானதுதான் என்பதால் பயம் வேண்டாம். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம். சிறுநீர்ப்பை முழுவதுமாக நிரம்பும் வரை காத்திருக்காமல் அவ்வப்போது சிறுநீர் கழிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளலாம். சிறுநீர் கசிவுக்கு பயந்துகொண்டு தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்ப்பதும் கூடாது.

◆ தேவையற்ற ரோம வளர்ச்சி

கர்ப்ப காலத்தில் ஹார்மோன்கள் செய்யும் மாற்றங்களில் ஒன்று உடலின் பல பாகங்களிலும் தேவையற்ற ரோம வளர்ச்சி. இது முகம், மார்பகங்கள் போன்ற பகுதிகளில் வரும்போது தர்மசங்கடத்தை ஏற்படுத்தும். இதுவும் தற்காலிகமான பிரச்னைதான். ஹார்மோன்களின் சீரற்ற தன்மை சரியானதும் இந்த ரோம வளர்ச்சியும் சரியாகிவிடும். ரோமங்களை நீக்கும் முயற்சியில் கெமிக்கல் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வது ஆபத்தானது. முகத்திலுள்ள முடிகளை நீக்க திரெடிங் செய்து கொள்ளலாம். அதுவும் அதிக அழுத்தம் கொடுக்கப்படாமல் மென்மையாக செய்யப்பட வேண்டும்.

◆ உடல் வாடை

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு வாடைகளை உணர்வதில் வித்தியாசமான நிலை ஏற்படும். வழக்கமாக நுகரும் வாசனைகள் கூட இந்த நாட்களில் பிடிக்காமல் போகும். கடல் உணவுகள், அசைவ உணவுகளின் வாடை பிடிக்காமல்குமட்டும், சில பெண்களுக்கு குறிப்பிட்ட சில வாடைகளின் மீது ஈர்ப்பு ஏற்படும்.

கர்ப்பத்தின் கடைசி மாதங்களை நெருங்கும்போது சிலருக்கு அந்தரங்க உறுப்பிலிருந்து வித்தியாசமான வாடை கிளம்பும். அது அந்த உறுப்பில் சேரும் சளிபோன்ற திரவம் ஏற்படுத்துவதாக இருக்கும். இப்படி வினோதமான வாடையை உணரும் பலரும் வெளியிடங்களுக்குச் செல்லவே கூச்சப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் உண்மை என்ன தெரியுமா? இந்த வாடை அவர்களுக்கு மட்டுமே உணர முடியும். வெளியாட்களுக்குத் தெரிகிற அளவுக்குக் கடுமையாக இருக்காது. எனவே பயம் வேண்டாம். பிரசவத்துக்குப் பிறகு சரியாகிவிடும்.

அதே நேரம் கடுமையான வாடையாக இருந்து, அடுத்தவரை முகம் சுளிக்க வைக்கிற அளவுக்குத் தீவிரமானால் மருத்துவப் பரிசோதனை முக்கியம். ஏதேனும் தொற்றின் காரணமாக ஏற்பட்டதா என்பது சோதிக்கப்பட வேண்டும்.

◆ மலச்சிக்கல்

பெரும்பாலான கர்ப்பிணிகள் சந்திக்கும் பிரச்னை இது. கடுமையான மலச்சிக்கலின் விளைவால் சிலருக்கு

ஆசன வாயில் ரத்தக் கசிவுகூட ஏற்படும். இதை எப்படி வெளியே சொல்வது எனத் தயங்குவார்கள். நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது, பழங்களும், பழச்சாறுகளும் எடுத்துக்கொள்வது, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வது போன்றவையே இதற்கான தீர்வு. மலச்சிக்கல் வராமல் காப்பதன் மூலம் ரத்தக் கசிவையும் தடுக்கலாம். ஆசனவாய் எரிச்சல் மற்றும் புண் போன்றவற்றுக்கு மருத்துவரிடம் பேசி மருந்துகள் உபயோகிக்கலாம்.

● பருக்கள்

பருவ வயதில்கூட எட்டிப்பார்க்காத பருக்கள், கர்ப்ப காலத்தில் சிலருக்கு பயமுறுத்தும்.

அது வந்தவேகத்தில் தானாகச் சரியாகிவிடும். சரும அழகைக் காப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு கன்னா பின்னா கிரீம்களை பயன்படுத்துவதோ, பருக்களுக்கான பார்லர் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதோ கூடாது. பருக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஃபேஸ் வாஷ் போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

ஆயின் மென்ட்டுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

● ஈர்ப்பு குறைதல்

கர்ப்பகாலத்தில் உடலளவில் ஏற்படுகிற மாற்றங்கள் அந்தப் பெண்ணுக்கு ஒருவித தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தக்கூடும். எடை அதிகரிப்பது, சருமத்திலும், கூந்தலிலும் திடீர் மாற்றங்கள், உடல் வாடை என பல காரணங்களால் அவர்கள் தன் துணையிடமிருந்து விலகி இருக்க நினைப்பார்கள். இது தேவையற்ற பயம்.

பிரச்சனையில்லாத கர்ப்பம் சுமப்பவர்கள் என்றால் மருத்துவரிடம் பேசி, பாதுகாப்பான தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபடலாம். கர்ப்பிணிக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தாத வகையிலும், கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத வகையிலும் அந்த உறவு பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டியது அவசியம் என்பதை மட்டும் கவனத்தில் கொண்டால் போதும்.

- ராஜி

கருவியம் தோழி

உள்ளம் உயிர்த்துறவு



‘செல்லுலாய்ட் பெண்கள்’

தமிழ் சினிமாவில் தடம் பதித்த
நடிகைகள் குறித்து
பா.ஜீவசுந்தரியின் தொடர்

‘வானவில் சந்தை’

எதை எப்படி வாங்க வேண்டும்?
- ஆலோசனை கூறுகிறார்
நிதி ஆலோசகர் ஆபுக்கர் சித்திக்

ப்யூட்டி பாக்ஸ்

ஆரோக்யம் சார்ந்த அழகை
அனைவருக்கும் நல்லது

108 ஆம்புலன்ஸ் தெரியும்...

104



24x7

மருத்துவ
உதவி மையம்
தெரியுமா?!





அவசர கால மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படுகிறபோது 108 என்கிற எண்ணை தொடர்பு கொண்டால் அரசு ஆம்புலன்ஸ் சேவையை பெறலாம் என்பது தெரியும். இதே போன்று 104 என்கிற எண்ணை தொடர்பு கொண்டால் உடல் நலம், மனநலம் தொடர்பான ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் பெறலாம் என்பதும் தெரியுமா?!



“104 மருத்துவ உதவி சேவை மையம் 30-12-2013 அன்று தொடங்கப்பட்டது. தமிழ்நாடு அரசின் மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறையின் கீழ் இயங்குகிற இந்த மையத்தை, 24 மணி நேரமும் தமிழ் கத்தின் எந்த பகுதியிலிருந்தும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இந்த மையத்தைத் தொடர்பு கொண்டு மருத்துவம் தொடர்பான தகவல்கள், உடல்நலம் மற்றும் மன நல ஆலோசனை களைப் பெறுவதோடு, பொதுமக்கள் மருத் துவம் மற்றும் சுகாதாரத்துறை சார்ந்த புகார்களையும் தெரிவிக்கலாம். இந்த மையத்துக்கு தற்போது சராசரியாக நாள் ஒன்றுக்கு 1300 முதல் 1500 வரையிலான தொலைபேசி அழைப்புகள் வருகின்றன” என்கிற சிவகுருநாதன், அதன் பல்வேறு செயல்பாடுகள் பற்றியும் விளக்குகிறார்.

தகவல்கள்

அரசு மருத்துவ மனைகள், ரத்த வங்கிகள், கண் வங்கிகள், தாய் சேய் நல மையங்கள், விஷ முறிவு சிகிச்சை மையங்கள் மற்றும் தொற்று நோய்கள், பரிசோதனை வசதிகள், ரத்த தானம், கண் தானம், உடல் உறுப்பு தானம், முழு உடல் தானம் போன்ற மருத்துவம் மற்றும் சுகா தாரத்துறை தொடர்பான தகவல்களை பெற இந்த மையத்தைப் பொதுமக்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக, கண் தானம் தொடர் பான தகவல் பெறப்பட்டவுடன், தொடர்பு கொண்டவரின் அருகிலுள்ள கண் வங்கிக்கு தகவல் பரிமாறப்பட்டு, கண் தானம் செய்பவரின் இல்லத்துக்கு உடனடியாக சென்று, கண் தானம் பெறு வதற்கான ஒருங்கிணைப்பு ஏற்பாடுகளை இந்த மையம் செய்து வருகிறது.

இதேபோல 104 மையத்தைத் தொடர்பு கொண்டவர் மற்றும் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து முழு உடல் தானமும் வெற்றிகரமாக செய்யப்பட்டு வருகிறது.

ஆலோசனைகள்

நோய் அறிகுறி, அதற்கு உடனடி மருத்துவம் செய்வதற்கு உதவும் மருத்துவ பரிசோதனைகள், மேற்கொள்ள வேண் டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள், பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள், மருந்துகள் தொடர்பான தெளிவுபடுத்தல், மனநலம் மற்றும் அது தொடர்பான தனி நபர் ஐயங்கள் போன்ற மருத்துவம் சார்ந்த ஆலோசனைகளை இந்த மையத்தின் மூலம் பெறலாம்.

மருத்துவர்களின் மறு கருத்து (Second Opinion) மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனை முடிவுகள் சார்ந்த ஆலோசனைகளும் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த மையம் 24 மணி நேரமும் வயது வரம்பின்றி அனைத்து பாலினத்தவர்களுக்கும் முழுமையான உளவியல் ஆலோசனை களை வழங்கி வருகிறது. இதன் மூலம் இதுவரை பலரின் தற்கொலை எண்ணங் கள் தவிர்க்கப்பட்டு அவர்கள் வாழ்வை எதிர்கொள்வதற்கான தன்னம்பிக்கை அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

புகார்கள்

பொதுமக்களின் ஆலோசனைகள் மற்றும் சுகாதாரத்துறை தொடர்பான குறைகள் பதிவு செய்யப்படுவதோடு, சம்பந்தப்பட்ட அரசு அலுவலர்களுக்கு தெரிவித்து அதற்குரிய நடவடிக்கை எடுப்பதற்கான பணியையும் 104 மருத்துவ உதவி சேவை மையத்தின் மூலம் செய்து வருகிறோம்.


 தமிழ்நாடு அரசு
மருத்துவ உதவிக்கு அழைக்கவும்

104
 மருத்துவ உதவி
 தகவல் • ஆலோசனை • புலவர்
 24 மணி நேரமும் மருத்துவ தகவல், உடல்நலம் மற்றும் மனநல ஆலோசனை
 மக்கள் நலத்துறை மற்றும் சமூக நலத்துறை, தமிழ்நாடு அரசு



மாணவர்களுக்கும் பெற்றோருக்கும் தேர்வு நேர உதவி

மாணவர்களுக்கான தேர்வு கால ஆலோசனைகள், வளரிளம் பருவம் தொடர்பான உடலியல் மாற்றங்கள், உறவுகளிடையே விரிசல், பாலியல் தொடர்பான ஐயங்கள், போதைக்கு அடிமையானதிலிருந்து விடுபடுதல், மூத்த குடிமக்களுக்கான மனநல ஆலோசனை, மகப்பேறுக்குப் பின் ஏற்படும் மனசோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் களைதல் என மாநிலம் தழுவிய 24 மணிநேர மனநல ஆலோசனைக்கான சிறப்பு மையமாகவும் 104 செயல்பட்டு வருகிறது.

இதுவரை 66,330 அழைப்புகள் மனநல ஆலோசனைக்காக பெறப்பட்டுள்ளது. தற்போது அரசு பொதுத்தேர்வை எதிர்கொள்கிற மாணவர்களுக்கு உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த சில பிரச்சனைகள் உள்ளது. இதற்கு மாணவர்கள் மட்டுமே காரணமல்ல. அந்த மாணவனின் ஆசிரியர், பெற்றோர், உறவினர், நண்பர்கள் மற்றும் அவனைச் சுற்றியிருக்கும் பல்வேறு சூழ்நிலைகளும் சேர்ந்துதான் காரணமாகின்றன என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இது போன்ற மாணவர்களின் பிரச்சனைகளை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பதற்கான ஆலோசனைகள் இந்த மையத்தின் மூலம் வழங்கப்படுகிறது. இம்மையத்தை மாணவர்கள், பெற்றோர், ஆசிரியர் என்று யார் வேண்டுமானாலும் தொடர்புகொண்டு இது சம்பந்தப்பட்ட

ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குகிற இந்த ஆண்டுக்கான திட்டத்தை பிப்ரவரி 20-ம் தேதி தொடங்கியுள்ளோம்.

இத்திட்டத்தின் மூலம் தேர்வு காலத்தின் போது மாணவர்களுக்குரிய சிறப்பு ஆலோசனைகள் மூன்று கட்டமாக வழங்கப்பட்டு வருகிறது. தேர்வுக்கு முன் தயார்படுத்துதல், தேர்வை எதிர்கொள்ளுதல், தேர்வு முடிவுகளை எதிர்கொள்ளுதல் என மூன்று பருவங்களாக இந்த ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுகிறது.

தன்னம்பிக்கையோடு தங்களைத் தேர்வுக்கு எப்படி தயார்படுத்திக் கொள்வது, தேர்வு காலங்களில் என்ன மாதிரியான உணவு எடுத்துக்கொள்வது, மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பது, உடல் மற்றும் உள்ளத்தின் சோர்வை நீக்கி மனதை உற்சாகமாகவும் உடலை சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்துக்கொள்வதற்கு என்ன மாதிரியான பொழுதுபோக்கு யுத்திகளை கையாளலாம், தேர்வு காலத்தில் உண்டாகும் அச்சம், கவலை, ஏக்கம் போன்றவற்றை எப்படி நிர்வகிப்பது, நினைவாற்றலை அதிகரிக்க என்ன செய்யலாம், தாழ்வு மனப்பான்மை, தனிமை, எண்ணச் சிதறல்கள் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு என்ன செய்யலாம் என்கிற இதுபோன்ற ஆலோசனைகள் 104 மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளும் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

-க.கதிரவன்

படங்கள்: ஏ.டி.தமிழ்வாணன்



உள்ளத்துக்கும் உடலுக்கும் உற்சாகம் அளிக்கும் சுவாஸ்யமான இதழ்



- முழுமையான ஒரு மருத்துவ வழிகாட்டி உங்கள் வீடு தேடி வர வேண்டுமா?
- உங்கள் பெற்றோருக்கோ/ உறவினருக்கோ/ நண்பருக்கோ பயனுள்ள பரிசு தர வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா?
- உங்களுக்காகவே ஒரு குடும்ப நல மருத்துவர் தொடர்பு கொள்ளும் தூரத்திலேயே இருக்க வேண்டுமா?

இப்போதே குங்குமம் டாக்டர் சந்தாதாரர் ஆகங்கள்

- ஒரு வருட சந்தா - ரூ.360/- 6 மாத சந்தா - ரூ.180/-
வெளிநாடுகளுக்கு
- ஒரு வருட சந்தா - ரூ.1500/- 6 மாத சந்தா - ரூ.750/-

சந்தா படிவம்

☐ சந்தா செலுத்த விரும்புகிறேன்

☐ பரிசளிக்க விரும்புகிறேன்
(அந்த முகவரியைக் குறிப்பிடவும்)

பெயர் : _____

பின்கோடு : _____

முகவரி : _____

தொலைபேசி எண் : _____

மொபைல் : _____

மின்னஞ்சல் : _____

டி.டி. விபரம் :

எண் :

வங்கி :

தேதி :

தொகை :

கையொப்பம்

Health is wealth!

மேற்கண்ட படிவத்திலோ / பிரதி எடுத்தோ / எழுதியோ, தெளிவாகப் பூர்த்தி செய்து KAL Publications Private Ltd. என்ற பெயருக்கு சென்னையில் மாற்றத்தக்க வகையில் டிமாண்ட் டிராஃப்ட் எடுத்தோ அல்லது மணியார்டர் மூலமோ சந்தா தொகையை அனுப்பலாம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு...

சந்தா பிரிவு, குங்குமம் டாக்டர்,

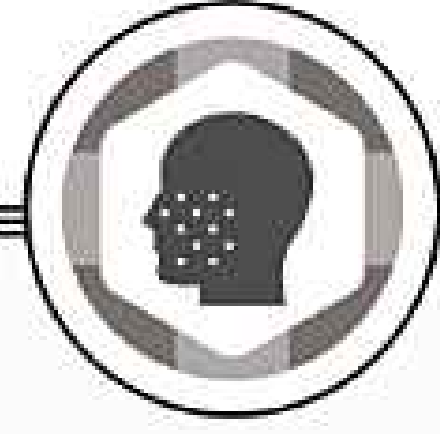
229, கச்சேரி சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

தொலைபேசி : 044 - 4220 9191 Extn: 21120 | மொபைல்: 95661 98016

உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்... ஏனெனில் இந்த உலகில் நீங்கள் வாழக்கூடிய இடம் அது ஒன்றுதான்! - ஜிம் ரான்

வெண்புள்ளிக்கு விடை கொடுப்போம் !





வெண்புள்ளி ஒரு நோயா

இல்லையா என்று கேட்டால் இல்லை என்று தான் ஒரே வரியில் சொல்ல வேண்டும். முடி எப்படி நரைக்கிறதோ, அதுபோல்தான் வெண்புள்ளியும். இந்த வெண்புள்ளி எதனால் ஏற்படுகிறது? யாருக்கு வரும்? தீர்வு உண்டா? என்பது பற்றிக் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போம்...

வெண்புள்ளி(Vitiligo) பல காரணங்களால் உண்டாகும். மரபணுக்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களாலும் வரலாம். ஆனால், எல்லோருக்குமே மரபணுக்களில் வரும் மாற்றங்கள் மட்டுமே காரணம் அல்ல. எதிர்ப்பு சக்தியில் உண்டாகும் மாற்றங்களாலும் வரலாம். அதுபோல் மற்ற சய எதிர்ப்பு சக்தி நோய்களோடு(Autoimmune disorders) சேர்ந்தும் வரலாம்.

சிலருக்கு மற்ற உறுப்புகளிலும் சில பிரச்சனைகளால் சேர்ந்தும் வரலாம். தைராய்டு சுரப்பி கோளாறு, ரத்த சோகையில் ஒரு வகையான Pernicious Anemia, நீரிழிவு போன்ற நோய்களோடு சேர்ந்தும் வரலாம்.

கண்களில் உள்ள மெலனோசைட்கள் பாதிக்கப்பட்டால் சிலருக்கு கண் தொந்தரவும் வரலாம். உள் காதிலும் இந்த மெலனோசைட்கள் உண்டு. அங்குள்ள மெலனோசைட்களும் பாதிக்கப்பட்டால் காது கேட்பதிலும் தொந்தரவு வரலாம்.

பொதுவாக வரும் வெண்புள்ளி வகையை Vitiligo Vulgaris என்றழைப்போம். அது ஓரிடத்தில் சின்னதாக ஆரம்பித்து உடல் முழுக்க கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பரவும். இந்த நோயினால் சருமத்தில் வரும் தொந்தரவைவிட, மனதளவில்தான் பெரும் பாலான நோயாளிகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்த நோயைக் கண்டதும் மக்கள் மனதில் தோன்றும் முக்கிய சந்தேகங்களை பார்ப்போம்.



**வெண்புள்ளியினால்
உடலில் வரும்
தொந்தரவைவிட
மனதளவில்தான்
பெரும்பாலானோர்
பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.**

◆ வெண்புள்ளி எனக்கு ஏன் வந்தது?

சர்வதேச அளவில் 100 பேரில் ஒருவருக்கு வெண்புள்ளி வரும். இந்த பாதிப்பு இந்தியா, மெக்சிகோ, ஜப்பான் போன்ற தேசங்களில் அதிகமாக இருக்கிறது.

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு வெண்புள்ளி பாதிப்பு இருந்தால் மரபணு காரணமாக பிள்ளைகளுக்கு வருவதற்கான வாய்ப்பு 6-18% வரை உண்டு. அதே நேரத்தில் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இருப்பதால் மற்றவருக்கு கண்டிப்பாக வரும் என்றும் சொல்ல முடியாது. குடும்பத்தில் யாருக்கும் இல்லாததால் ஒருவருக்கு வராது என்று கூறவும் முடியாது.

அதாவது பல மரபணுக்களில் உள்ள மாற்றம் காரணமாக இருந்தாலும் வேறுபட்ட உள்ளூரும் திறன் உள்ளது. ஆகையால், யாருக்கு எப்போது வரும் என்று எவராலும் சொல்ல முடியாது. எனினும் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும் அல்லது அதிகப்படுத்தும் காரணங்களாக மனக்கவலை, மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுதல், கிருமித் தொற்று, அடிபடுதல் போன்றவைகளைக்

காரணமாகக் கூறுவார்கள்.

ஆகையால், வெண்புள்ளி ஒருவருக்கு உண்டாகும்போது அவரது குடும்பத்தினர் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும். அதைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் கேட்டு அவரது மனக் கவலையை அதிகப்படுத்தும் வேலையை செய்யக் கூடாது.

நம் உடலில் உள்ள செல்களில் நச்சுப்பொருட்கள் உண்டாவதும் அது வெளியேற்றப்படுவதும் தொடர்ந்து நடந்துகொண்டே இருக்கிற ஒரு செயல். ஒவ்வொரு செல்லுக்குள்ளும் இந்த செயல் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. இதை *Oxidative Stress* என்று கூறுவர். விஷத்தன்மை கொடுக்கும் அழுத்தம் என்று இதை தமிழ்ப்படுத்தலாம். இந்த நச்சுப்பொருட்களையே *Free Radicals* என்றழைப்போம்.

மாரடைப்பு, பக்கவாதம், புற்றுநோய், நீரிழிவு போன்றவைகளை உண்டாக்கும் முக்கியக் காரணியாக இந்த *Free Radicals* இருக்கிறது. குறிப்பாக, காய்ச்சிய எண்ணெயை திரும்பத் திரும்ப சமையலுக்கு உபயோகிக்கும்போது இந்த *Free Radicals* அதிகம் உண்டாகும். ஆகவேதான் காய்ச்சிய எண்ணெயை திரும்ப உபயோகப்படுத்தக் கூடாது என்று மருத்துவர்கள் எப்போதும் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

வெண்புள்ளியை உண்டாக்குவதிலும் ஃப்ரீ ரேடிக்கல்கள் என்ற நச்சுக்குப்பைகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இது ஆய்விலும் உறுதியாகியுள்ளது. வெண்புள்ளியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சருமத்தைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் அவர்களின் சருமத்தில் *Free Radicals* அதிகம் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, சரியான உணவுப் பழக்கம்,

**சரியான உணவுப்பழக்கம்
மற்றும் உடற்பயிற்சி
போன்றவை
வெண்புள்ளியைத் தடுப்பது
உட்பட எல்லாவித
ஆரோக்கியத்துக்கும்
அவசியம்.**



உடற்பயிற்சி போன்ற விஷயங்கள் நம் முடைய வெண்புள்ளியைத் தடுப்பது உட்பட எல்லாவித ஆரோக்கியத்துக்கும் அவசியம்.

♦ வெண்புள்ளியின் சில வகைகள்

சின்னக் குழந்தைகளுக்கு *Segmental Vitiligo* என்ற வெண்புள்ளி ஏற்படும். பெரியவர்களுக்கும் இந்த பாதிப்பு உண்டாகலாம். நரம்பின் பாதையில் மட்டும் வெண்புள்ளியை உண்டாக்கும் பிரச்னை இது. நரம்பிலிருந்து வெளியாகும் சில வேதியியல் பொருட்களும் அதன் தன்மை மாறும்போது மெலனோசைட் செல்களை சேதப்படுத்தி வெண்புள்ளியை உண்டாக்குவதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உடலில் உள்ள சருமம் முழுவதையும் மெலனோசைட்கள் அழித்து முழுமையாக வெள்ளையாக்கிவிடும். இதற்கு *Complete Vitiligo* என்று பெயர்.

Focal Vitiligo என்றவகையில் ஒரு சின்ன இடத்தில் மட்டும் பாதிப்பு இருக்கும். மற்ற இடங்களுக்கு பரவாது.

Mucosal Vitiligo என்ற வகையில் உதடு, பிறப்புறுப்பு போன்ற இடங்களில் பாதிப்பு இருக்கும். மார்பின் முலைக்காம்பும் சிலருக்கு பாதிக்கும்.

Lip-Tip Vitiligo என்ற வகையில் சரும நல மருத்துவர் உதடு, கைவிரல்களின் நுனி, கால் விரல்களின் நுனி பாதிக்கும். இதில் விரல் நுனிகள் வைத்தியம் செய்தாலும் அந்த இடத்தில் மீண்டும் இயல்பா வருவது சிரமம்தான்.

வெண்புள்ளி பிரச்னையில் சருமம் தன்னுடைய நிறத்தை இழந்து, வெள்ளை நிறத்துக்கு மாறும் என்பது உண்மைதான். ஆனால், வெள்ளையாகத் தெரிவது எல்லாமே வெண்புள்ளி இல்லை. வயதானவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் 20-30 வயது உள்ளவர்களுக்கும் ஒரு சின்ன பட்டாணி அளவு அல்லது மிளகு அளவு வெள்ளையாக தோலில் ஒரு புள்ளி இருக்கும். அதை *Idiopathic guttate hypomelanosis* என்றழைப்பார்கள். *Idiopathic* என்றால் ஏன் என்றே தெரியாது என்று அர்த்தம்.



சரும நல மருத்துவர் வானதி

Guttate என்ற வார்த்துக்கு மழைத்துளி என்றும், *Hypomelanosis* என்றால் அங்கே நிறம் குறைந்துள்ளது என்றும் அர்த்தம்.

இதுபோல் 4-5 புள்ளிகள்கூட ஆங்காங்கே இருக்கலாம். இதற்கு பயப்படத் தேவையில்லை. இது தன்னுடைய அளவில் இருந்து பெரிதாகாது. அதே நேரத்தில் எந்த வைத்தியத்துக்கும் குணமும் ஆகாது. அதனால், இதனை கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுவதே நல்லது. வயதாகும்போது நிறைய பேருக்கு இவ்வாறு வர சாத்தியம் உண்டு.

இதில் *Post inflammatory pigmentation* என ஒரு வகை உள்ளது. ஏதாவது அடிபடுவதாலோ அல்லது தீப்புண் வந்த பின் ஆறும்போது சருமம் வெளுத்துப் போகும் *Inflammation* இதற்கு காரணமாக இருக்கும். சருமத்தில் இதனால் நடக்கும் போராட்டத்தில் மெலனோசைட்கள் அழிந்து அந்த இடம் வெள்ளையாகிவிடும்.

Contact Leukoderma என்றால் நாம் உபயோகிக்கும் சில பொருட்களில் உள்ள வேதிப் பொருட்களினால் சருமம் நிறமிழந்து போகும் முறை. செருப்பு, ஸ்டிக்கர் பொட்டு, பர்ஸ் போன்றவற்றில் உள்ள *Paraphenylenediamine*, *Azo dyes*, *Mercurials* போன்ற ரசாயனங்கள் இதை உண்டாக்கலாம். ஆகையால், நாம் தினசரி உபயோகிக்கும் பொருட்களும் தரமானதாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

மச்சத்தைச் சுற்றி சருமத்தில் நிறமிழக்கும் *Halo Nevus* குறைபாட்டில், மெலனோசைட்டை எதிர்த்து உண்டாகும் *Antibodies* அதிகம் ஏற்பட்டால், மச்சத்தை சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் மெலனோசைட் பாதிக்கப்பட்டு சருமம் தன்னுடைய நிறத்தை இழக்கலாம்.

வெண்புள்ளி வந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் சரும நல மருத்துவரின் உதவியை நாடுங்கள். நோய் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளதா அல்லது கட்டுப்படுத்த வேண்டுமா என்று மருத்துவர்



**தற்போது நவீன மருத்துவ உபகரணங்கள் உதவியைக் கொண்டு
Melanocyte cell suspension, Epidermal cell Suspension,
Automated Epidermal harvesting procedure போன்ற
சிகிச்சைகளில் வைத்தியம் செய்ய முடியும்.**

பார்த்தால்தான் தெரியும். ஆரம்ப நிலையிலே மருத்துவர் உதவியை பெற்றால்தான் மருத்துவ சிகிச்சையைக் கொண்டு நோயை கட்டுப்படுத்துவதோ, குணப்படுத்துவதோ முடியும். இல்லாவிட்டால் வைத்தியம் செய்தாலும் வெற்றி கிடைக்குமா என்பது கேள்விக்குறிதான்.

◆ சிகிச்சைகள்

Puva Therapy என்று சொல்லப்படும் *Psoralen* மற்றும் புற ஊதாக்கதிர் A அல்லது NBUVB என்று அழைக்கப்படும் *Narrow Band UV 'B'* சிகிச்சையில், மெலனோசைட்டைத் தட்டி எழுப்பும் *Growth factors* அல்லது ஸ்டீராய்டு களிம்போ மற்ற மருந்துகளோ உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கலாம். தைராய்டு பிரச்னை உள்ளதா மற்ற உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்று சில பரிசோதனைகளும் தேவைப்படும்.

நோய் கட்டுப்பாட்டுக்குள் தான் உள்ளது, ஒரு வருடமாக புதிய இடத்தில் நிறமிழக்கவில்லை. ஆனால், மேலே தடவும் களிம்புகளாலும் குணம்

தெரியவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை செய்து தொடையிலிருந்து நிறமிழக்காத தோலை எடுத்து நிறமில்லாத இடத்தில் வைத்துவிடலாம்.

அறுவை சிகிச்சையில் *Split skin grafting*, *Miniature punch grafting* மற்றும் *Suction after grafting* என்று பலவகைகள் உள்ளது.

தற்போது நவீன மருத்துவ உபகரணங்கள் உதவியைக் கொண்டு *Melanocyte cell suspension*, *Epidermal cell Suspension*, *Automated Epidermal harvesting procedure* போன்ற சிகிச்சைகளில் வைத்தியம் செய்ய முடியும்.

இதில் முக்கியம் என்னவென்றால், ஆரம்பநிலையிலேயே வைத்தியம், மருத்துவரின் மீது நம்பிக்கை, தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்தல், பொறுமை, மனத்தெளிவு இவை இருந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

எனவே, நம்பிக்கை இழக்காமல் இதுவரை வைத்தியம் செய்யவில்லை என்றாலும்கூட முயற்சி செய்துதான் பாருங்களேன்.

(ரசிக்கலாம்... பராமரிக்கலாம்...)



நல்ல தூக்கத்துக்கு நானா செய்ய வேண்டியதை எழுதுங்கள்!

தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகிறவர்களுக்கு எளிமையான ஓர் ஆலோசனையை உளவியல் நிபுணர்கள் இப்போது வழங்கி வருகிறார்கள். இரவு உணவுக்குப் பிறகு, டைரி எழுதும் பழக்கத்தைப் பின்பற்றினால் நல்ல தூக்கம் கியாரன்டி என்கிறார்கள்.

உங்களது கடந்த காலம், உங்களுக்குப் பிடித்த பயணம், மறக்க முடியாத நிகழ்வுகள் என மனதில் இருப்பதை எழுத ஆரம்பிக்கும்போது அழுத்தங்களும், கவலைகளும் குறைகிறது. இதனால் தூக்கமும் வந்துவிடும். இது ஆராய்ச்சியிலும் உறுதியாகி இருக்கிறது. குறிப்பாக, நாட்குறிப்பில் எதைப் பற்றி எழுத வேண்டும் என்பதும் இதில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

அன்று நடந்தவை அல்லது அன்று சாதித்தவற்றை எழுதுவதைப் போலவே, நாளை என்ன செய்ய வேண்டும்

என்பதையும் எழுதுவது ஆழ்ந்த தூக்கத்தை வரவழைக்குமாம். *Journal of Experimental Psychology* இதழில் இந்த ஆய்வுக்கட்டுரை வெளியாகியிருக்கிறது.

குறிப்பாக, கடந்த கால அனுபவங்களை எழுதுகிறவர்களைவிட நாளை என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி நாட்குறிப்பில் எழுதியவர்கள் 15 நிமிடத்துக்குள் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்து விட்டனர் என்று இந்த ஆய்வை மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியாளர்கள் மதிப்பிட்டுள்ளனர்.

- கௌதம்

உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் நம்பிக்கை இல்லை!



மற்ற நடைககளிலிருந்து சமந்தா சற்று வித்தியாசமானவர்தான். நடிக்க வந்த குறுகிய காலத்திலேயே முன்னணி நடிகையாகி, அதே வேகத்தில் திருமணமும் செய்துகொண்டு, உடனடியாக சினிமாவுக்கும் திரும்பிவிட்டார் ஹீரோயினாகவே!

விஷாலுடன் இரும்புத்திரை, விஜய் சேதுபதியுடன் குப்பர் டீலக்ஸ், சிவகார்த்திகேயனுடன் சீமராஜா என்று தமிழில் மட்டுமல்லாமல் மலையாளம் மற்றும் தெலுங்கு சினிமாவிலும் ராம்சரண், துல்கர் சல்மான் போன்ற முன்னணி நட்சத்திரங்களின் ஹீரோயினாக நடித்து வருகிறார்.

இதற்கெல்லாம் முக்கிய காரணமாக சமந்தா நம்புவது 3 விஷயங்களை... கணவர் நாகசைதன்யா குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு, ஹீரோக்களின் பெருந்தன்மை இவற்றுடன் தன்னுடைய ஃபிட்னஸ் கான்ஷியஸ்.

“அழகான தோற்றம் கிடைக்க வேண்டும், உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக நாள் தவறாமல் ஜிம்முக்குச் சென்று விடுவேன். எதற்காகவும் உடற்பயிற்சியை விட்டுக் கொடுக்க மாட்டேன்.



அதிகாலையில் பதப்பிடிப்பு என்றாலும் 5 மணிக்கு முன்பே எழுந்து கட்டாயம் ஜிம்முக்குச் சென்று உடற்பயிற்சி செய்துவிடுவேன். அதன் பின்னரே ஷலிட் டிங்கிளம்புவேன். ஜிம்முக்குப் போக நேரம் கிடைக்கா விட்டாலும், அன்று, குறைந்தபட்சம் ஜாக்கிங்காவது செய்யாவிட்டால் எனக்கு தலையே வெடித்துவிடும்” என்று சொல்லும் சமந்தா, பல்வேறு உடற்பயிற்சிகளோடு தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரிய தற்காப்பு கலையான சிலம்பாட்டத்தையும் இப்போது கற்றுக் கொள்கிறார்.

அவருக்கு சிலம்பம் கற்றுத்தரும் பயிற்சியாளரான தயா ராஜேஷ், “உண்மையில், மிகவும் ஆர்வமாகவும் அர்ப்பணிப்போடும் பயிற்சி களைச் செய்கிறார். வகுப்பு ஆரம்பிக்கும் 15 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகவே ஆஜராகிவிடுவார். இத்தனை ஆர்வத்தை எல்லோரிடமும் பார்க்க முடியாது” என்று வியக்கிறார்.

சமந்தாவின் கட்டுலுக்கு அவரது உடற்பயிற்சிகளைப் போலவே மற்றுமொரு காரணம் டயட்.

உணவியல் நிபுணரும், பயிற்சியாளரும் பட்டியலிட்டுத் தந்த உணவுகளையே உண்கிறார்.

“நான் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளும் புரதம் நிறைந்த உணவுகள் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை செய்வதற்கு உதவுகின்றன. உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாமல் இருப்பதற்காக தண்ணீர், பழச்சாறுகள் அல்லது இளநீரை அவ்வப்போது குடிப்பது வழக்கம். இது என் சருமத்தைப் பளபளப்பாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

கலோரிகளை கணக்கிட்டு சாப்பிட மாட்டேன். எனக்குப் பிடித்த எல்லா வகை உணவுகளையும் உண்பேன். எடை குறைப்புக்காக உணவைத் தவிர்ப்பதில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. அதேநேரத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுகள் எது, ஆரோக்கியக் கேடான உணவுகள் எதுவென்ற தெளிவும் எனக்கு உண்டு.

காய்கறிகள், பழங்கள் நிறைந்த சாலட், நட்ஸ், பெர்ரி பழங்கள், சிக்கன், மீன், சர்க்கரைப் பொங்கல், ஃபில்டர் காபி மற்றும் விதவிதமான ஊறுகாய்கள் ஆகியவை ஃபேவரைட்” என்கிற சமந்தாவுக்கு வேறு ஒரு பெருமைக்குரிய முகமும் இருக்கிறது.

தன்னுடைய சம்பாத்தியத்தின் ஒரு பகுதியில், ‘பிரதியுஷா சப்போர்ட்’ என்ற அறக்கட்டளையின் மூலம் மருத்துவம் சார்ந்த பல சமூக உதவிகளையும் சத்தமில்லாமல் செய்துவருகிறார்.

- இந்துமதி

எதிர்பாராத சிக்கல்கள்

எல்லா கர்ப்பிணிகளும் எவ்வித சிரமமும் இல்லாமல், சுகப்பிரசவம் ஆக வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு டன்தான் மருத்துவமனைக்குச் செல்கின்றனர். ஆனாலும், சில நேரங்களில் பிரசவத்தில் எதிர்பாராத சில சிக்கல்கள் தோன்றுவது உண்டு அல்லது ஏற்கனவே எதிர்பார்த்த சிக்கல்களும் ஏற்படுவது உண்டு. அவற்றின் விளைவால் பிரசவம் தாமதமாவதுண்டு. அவற்றைத் தெரிந்துகொள்வது கர்ப்பிணிக்கும், அவரது குடும்பத் தாருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



டாக்டர் கு.கணேசன்

சுகப்பிரசவம் ஆவதற்குக் கருப்பை சரியான நேரத்தில், சரியான அளவில் சுருங்கி விரிய வேண்டியது ஒரு முக்கியமான உடலியல் அம்சம். இவ்வாறு கருப்பை சுருங்கி விரிவதற்குத் தேவையான வலிமை இல்லாமல், சரியான இடைவெளிகளில் சுருங்கி விரியாமல் 'தூக்கநிலையில்' இருந்தால், கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி சரியாகத் திறக்கப்படாமல் போகலாம்.

அடுத்து, குழந்தைக்கு ஏற்ற அளவில் பிறப்புப் பாதையின் அளவு சரியாக அமையாமல் போகலாம்; கர்ப்பிணியின் இடுப்பெலும்பு சுருங்கி இருக்கலாம் அல்லது பிறப்புப்பாதையைவிட குழந்தையின் தலை அளவு அதிகமாக இருக்கலாம்.

இவை தவிர, குழந்தை இயல்புக்கு மாறாகப் படுத்திருந்தாலும், இயல்புக்கு மாறாக இறங்கியிருந்தாலும், குழந்தைக்குப் பிறவிக் குறைபாடுகள்



காணப்பட்டாலும் இதே நிலைமைதான் ஏற்படும்.

இம்மாதிரியான காரணங்களால் குழந்தை சரியாகக் கீழே இறங்கி வராமல், பிரசவம் நிகழ வேண்டிய நேரத்தில் நிகழாமல் பிரசவ நேரம் நீடிக்கலாம்; பிரசவம் தாமதமாகலாம். கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி விரியும் அளவு முதல் முறையாக கர்ப்பமடையும் பெண்ணுக்கு மணிக்கு 1 செ.மீ.க்கும் குறைவாகவும், குழந்தை இறங்கும் வேகம் மணிக்கு 1 செ.மீ.க்கும் குறைவாகவும் இருந்தால், ஏற்கனவே தாயானவர்களுக்கு இந்த இரண்டுமே அரை மணிக்கு 1 செ.மீ.க்கும் குறைவாகவும் இருந்தால், அதை நீடித்த பிரசவம்(Prolonged labour) அல்லது தாமதமான பிரசவம் என்கிறோம்.

இம்மாதிரியான நேரங்களில் கர்ப்பினியின் உடல்நிலைக்கோ, குழந்தையின் உடல்நிலைக்கோ ஆபத்து நெருங்கும் என மருத்துவர் எதிர்பார்த்தால், பிரசவத்தைத் தூண்டுவதற்குப் பல நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வார்.

பிரசவத்தைத் தூண்டும் முறைகள்

கருப்பையின் வாய்ப்பகுதியில் உள்ள பனிக்குடத்தின் சவ்வு போன்ற பகுதிகள் சரியாகக் கீறப்படவில்லை எனும்போது, மருத்துவர் அதைக் கீறிவிடுவார். அப்போது பனிக்குட நீர் வெளிவரும். ஆம்னியாட்டமி(Amniotomy) எனும் இந்தச் சிகிச்சையின் வாயிலாக பிரசவம் எளிதாகவும், விரைவாகவும் நிகழ வாய்ப்புண்டு.

சமயங்களில் சிறிதளவே திறந்துள்ள கருப்பையின் வாய் வழியாக மருத்துவர் தமது விரலைச் செலுத்தி, கருப்பையில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் பனிக்குடப்படலத்தை, கருப்பைச் சுவரிலிருந்து பிய்த்து எடுப்பார். இதைத் தொடர்ந்து கருப்பை வாய் திறக்கும்.

மேலும் இவ்வாறு செய்யும்போது, பனிக்குட நீரின் நிறத்தைத் தெரிந்து கொண்டு, குழந்தையின் நிலைமையையும் தெரிந்துகொள்ளலாம். பனிக்குட நீர் தெளிவாக இருந்தால், குழந்தைக்குப் பிரச்னை இல்லை என்று பொருள். அது பச்சை நிறத்தில் இருந்தால், குழந்தை உள்ளேயே மலம் கழித்துவிட்டது என்று பொருள். குழந்தைக்கு ஆக்ஸிஜன் குறைவாகக் கிடைக்கும்போது, இவ்வாறு மலம் கழித்துவிடும். குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறுகிறது என்பதைத் தெரிவிக்கும் அறிகுறி இது.

ஆக்ஸிடோசின் மருந்து செலுத்தப்படுதல்

பெரும்பாலான கர்ப்பினிகளுக்கு பிரசவத்தைத் தூண்டவும், பிரசவ வலியை அதிகப்படுத்தவும் ஆக்ஸிடோசின் மருந்து செலுத்தப்படுவதுண்டு. முதலில் இதைசிறிய அளவில் கொடுக்கத் தொடங்கி, பிறகு சிறிது சிறிதாக அளவை அதிகரிப்பது நடைமுறை. கருப்பை சரியான இடைவெளிகளில் சுருங்கி விரியும்வரை இந்த மருந்தைச் செலுத்துவார்கள். இந்த மருந்தைச் செலுத்தும் போது, கர்ப்பினியின் நாடித்துடிப்பு, குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டியது முக்கியம்.

சிலருக்கு ஆக்ஸிடோசின் மருந்துக்குப் பதிலாக புராஸ்டோகிளான் டின் மாத்திரைகளைக் கர்ப்பினியின் பிறப்புறுப்பில் வைப்பார்கள் அல்லது புராஸ்டோகிளான் டின் ஜெல்லை கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் தடவுவார்கள். சிலருக்கு புராஸ்டோகிளான் டின் மாத்திரைகளை வாய்வழியாகக் கொடுப்பதும் உண்டு.

அடுத்து, கர்ப்பினியின் படுக்கை நிலையை மாற்றிப் பார்ப்பார்கள். ஆக்ஸிஜன் கொடுப்பார்கள். உடலில் நீரிழப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க குளுக்கோஸ் சலைன் ஏற்றுவார்கள். வலியைக் குறைக்கும் ஊசிகளும் பயன்படுத்தப்படுவது உண்டு. இவற்றின் மூலம் கருப்பை சரியாகச் சுருங்கி விரியவும், கருப்பை வாய் நன்றாகக் கனிந்து திறக்கவும் வழி செய்யப்படும். இதன் பலனால், குழந்தை பிறப்புப்பாதையில் எளிதாக இறங்கி வரும். சுகப்பிரசவமாக வழி கிடைக்கும்.

இத்தனை முயற்சிகளுக்குப் பிறகும் தாமதமாகிறது என்றால், அதேநேரம் சுகப்பிரசவம் ஆக வாய்ப்புள்ளது என்பது உறுதியானால், வேக்குவம் கப்(Vacuum cup) அல்லது ஃபோர்சப்ஸ் எனும் ஆயுதத்தைப் பயன்படுத்தி, குழந்தையைப் பிரசவிப்பார்கள். ஒருவேளை குழந்தைக்குத் தீவிரமான பிரச்னை இருந்து, பிரசவம் விரைவில் ஏற்படாது எனும் நிலைமை உண்டானால், சிசேரியன் சிகிச்சை செய்வார்கள்.

யாருக்குத் தேவை?

கர்ப்பினி குட்டையாக இருந்தால், குழந்தையின் தலை பெரிதாக இருந்தால், குழந்தை படுத்துள்ள நிலையில்



குழந்தையின் கழுத்தைத் தொப்புள்கொடி சுற்றியிருந்தால், கருப்பையின் வாய்ப்ப குதி வழியாக முதலில் தொப்புள்கொடி வெளியில் வந்துவிட்டால், குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்படலாம். கருவில் குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள திரவம் மிகவும் குறைவாக இருந்தாலோ, மிகவும் அதிகமாக இருந்தாலோ, குழந்தை கருப்பையில் நெடுக்குவாட்டத்தில் படுத்திருந்தாலோ குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும்.

மாறுதல் தெரிந்தால் பிரசவத்தைத் தூண்டும் முயற்சிகள் தேவைப்படும். பிரசவம் எதிர்பார்த்த தேதிக்குப் பிறகும் ஆகாமல் இருப்பவர்களுக்கு இவை அவசியப்படும். பிரசவ வலி ஏற்படுவதற்கு முன்பே பனிக்குடத்தின் சவ்வுப்படலம் வெடித்து விட்டால், இவை தேவைப்படும்.

கர்ப்பிணிக்கு நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், சிறுநீரக நோய் போன்ற நோய்கள் இருந்தால், பனிக்குட நீரில் தொற்றுகள் காணப்பட்டால், குழந்தையின் வளர்ச்சி தடைபட்டிருந்தால், பிறப்பதற்கு முன்பே குழந்தை கருப்பையில் இறந்துவிட்டது என்றாலும் மேற்சொன்ன முயற்சிகள் தேவைப்படும்.

எப்போது, யாருக்கு இது கூடாது?

நச்சுக்கொடி கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியில் இருக்கும்போதும், கருப்பையின் வாய்ப்பகுதி முழுமையாக நச்சுக்கொடியால் மூடப்பட்டிருக்கும்போதும் பிரசவ வலியைத் தூண்டும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளக்கூடாது. மேலும், முந்தைய பிரசவங்களில் தாய்க்கு சிசேரியன் செய்யப்பட்டிருந்தாலும், கருப்பைக் கட்டிகளை அகற்றும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தாலும் பிரசவ வலியைத் தூண்டும்

முயற்சிகளை மேற்கொள்ளக்கூடாது. இவர்களுக்கு சிசேரியன் சிகிச்சைதான் உதவும்.

குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு சரியா?

பிரசவம் நிகழும்போது, குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்ய மிகச் சிறந்த வழி, அதன் இதயத்துடிப்பைக் கண்காணிப்பதுதான். பொதுவாகவே, பிரசவத்தின் போது அதன் இதயத்துடிப்பில் சில மாறுதல்கள் காணப்படும். அவற்றில் இயல்பானவை எவை, இயல்புக்கு மாறானவை எவை என்பதை அறிய, 'எலெக்ட்ரானிக் ஃபீட்டல் மானிட்டரிங் கருவி' பயன்படுகிறது. பெரியவர்களுக்கு இதயப் பிரச்சனைகளை அறிய இசிஜி எடுத்துப் பார்ப்பதைப் போலத்தான் இதுவும்!

கருவில் உள்ள குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு பொதுவாகவே 120 முதல் 160 முறை வரை துடிக்கும். இந்த அளவு குறைந்தாலோ, கூடினாலோ குழந்தைக்கு ஏதோ பிரச்சனை என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். குழந்தையின் இதயத்துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் கர்ப்பிணியின் கருப்பை சுருங்கி விரியும் தன்மையுடன் தொடர்புடையவை என்பதால், கருப்பை



கருங்கி விரியும் வேகத்தையும் காலத்தையும் கணித்துக்கொண்டு, தேவையான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்கிறார் மருத்துவர்.

பொதுவாக, குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு தொடர்ந்து குறைவாக இருந்தாலோ, மிகவும் அதிகமாக இருந்தாலோ குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் உள்ளதாகக் கணிக்கப்படும்.

ஃபீட்டல் நான் ஸ்ட்ரெஸ் டெஸ்ட் (Fetal Non-Stress Test)

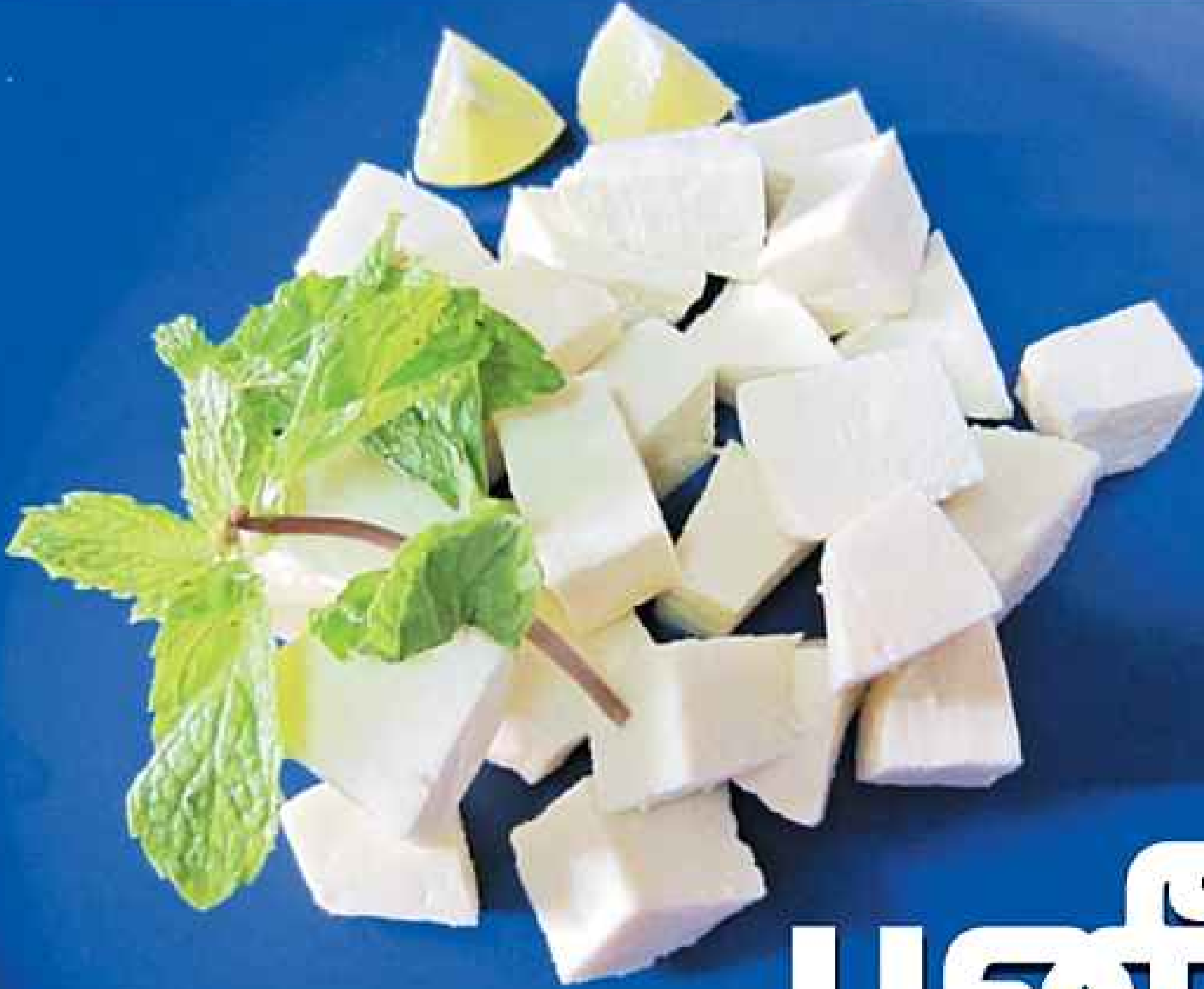
கருத்தரித்து 28 வாரங்களுக்குப் பிறகு மேற்கொள்ளப்படும் எளிய பரிசோதனை இது. கருக்குழந்தையின் மீது எவ்வித அழுத்தமும் தராமல் மேற்கொள்ளப்படுவதால் இதற்கு இந்தப் பெயர்! 'எலெக்ட்ரானிக் ஃபீட்டல் மானிட்டரிங் கருவி'யை தாயின் அடிவயிற்றின் மேல் வைத்து, குழந்தையின் இதயத்துடிப்பைக் கண்காணிக்கும் முறை இது. குழந்தைக்குப் போதிய ஆக்ஸிஜன்

கிடைக்கிறதா என்பதை இதன் மூலம் அறியலாம். போதிய ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கவில்லை என்றால், அதன் இதயத்துடிப்பில் தீவிரமான மாற்றங்கள் தோன்றும். அப்போது அடுத்தகட்ட நடவடிக்கைகளை மருத்துவர் மேற்கொள்வார்.

இரட்டைக் குழந்தை, நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், சிறுநீரக நோய் ஆகிய கர்ப்பகாலச் சிக்கல்கள் உள்ளவர்களுக்கு மூன்றாவது டிரைமெஸ்டரில் வாரம் ஒருமுறை இந்தப் பரிசோதனையை மேற்கொள்வதுண்டு.

மேலும், பிரசவ நேரத்தில் குழந்தையின் அசைவுகள் குறைவாக இருக்கும்போதும், கணக்கிட்ட தேதிப்படி பிரசவம் ஆகாவிட்டாலும், கருக்குழந்தையின் வளர்ச்சி சரியில்லை என்றாலும், நச்சுக்கொடி மற்றும் தொப்புள் கொடி பிரச்சனை செய்தாலும் இந்தப் பரிசோதனை தேவைப்படும்.

(பயணம் தொடரும்)



பனீர்

ஏன் சாப்பிட வேண்டும்?!

“புரதச்சத்து நம் உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் இன்றியமை யாதது. இறைச்சிகள் மற்றும் பருப்புகளைப் போலவே பனீரிலிருந்தும் புரதச்சத்தானது அதிகம் கிடைக்கிறது. அதிலும் சாதாரண பானில் உள்ளதை விட பனீரில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவாக உள்ளது. அதனால் நீரிழிவு உள்ளவர்களும் கூட பனீரை தைரியமாக சாப்பிடலாம்” என்று விவரிக்கிறார் உணவியல் நிபுணர் ஸ்ரீதேவி.



பனீர் ஏன் சாப்பிட வேண்டும்?

“பனீரில் நம் உடலுக்குத் தேவையான முக்கிய சத்துக்களான பாஸ்பரஸ், புரதச் சத்து, கார்போஹைட்ரைட், கொழுப்பு அதிகமாக இருப்பதால் நாம் அதனை உட்கொள்ளும்போது அதன் முழுப் பலனை பெற முடியும்.”

எல்லா வேளைகளிலும் சாப்பிடலாமா?

“பனீர் எல்லா வேளைகளிலும் சாப் பிடக்கூடிய ஓர் உணவுப் பொருள்தான். குறிப்பாக, காலை நேரங்களில் பனீர் சாப்பிடும்போது உடலுக்குத் தேவையான

அதிக எனர்ஜி நாளின் தொடக்கத்தி லேயே கிடைத்துவிடுகிறது. இரவு நேரங் களில் சாப்பிடுவதால் நன்கு தூக்கம் வரும். ஜீரணக்கோளாறு உள்ளவர்கள் மட்டும் இரவில் பனீர் அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெ னில், இதில் கொழுப்புச்சத்து இருப்பதால் செரிமானமாவது சிறிது தாமதமாகும்.”

பனீரின் முழுமையான சத்துக்கள் கிடைக்க எப்படி சமையல் செய்ய வேண்டும்?

“பனீரை அதிகமாக வறுப்பதோ



அல்லது பொறிப்பதோ கூடாது. அவ்வாறு செய்வதால் அதில் இருக்கும் சத்துக்கள் அனைத்தும் நீங்கிவிடும். இதனால் நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்து கிடைக்காமல் போகலாம். முட்டை பொரியல், கிரேவி போன்றவை செய்து சாப்பிடலாம்.”

பனீரில் அப்படி என்னென்ன சத்துக்கள் உள்ளன?

“100 கிராம் ஃப்ரெஷ் பனீரில் எனர்ஜி - 265 kcal, புரதம் - 18.3 gm, கொழுப்பு - 20.8 gm, கால்சியம் - 208 mg, வைட்டமின் C - 3 mg, கரோட்டின் - 110 mg ஆகியவை அடங்கியுள்ளது. புரதம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் அதிகளவு கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் பனீரில் அதிகம் இருப்பதால் உடலுக்கு பலம் கிடைக்கும். மேலும் பல்சிதைவு, ஈறு பிரச்னைகள் மற்றும் மூட்டு பிரச்னைகளைத் தீர்க்கக் கூடியதாகவும் பனீர் இருக்கிறது.”

பனீர் பயன்படுத்துகிறவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்...

“பெரும்பாலும் கடைகளில் பனீர் வாங்குவதை விட வீட்டிலேயே தயார் செய்து பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது. இதன்மூலம் பனீரில் கலக்கப்படும் ரசாயன அமிலங்களின் கலப்பை நம் உணவில் இருந்து தவிர்க்கலாம். செலவும் மிக குறைவு.”

வீட்டிலேயே பனீர் செய்யும் முறை பற்றிச் சொல்லுங்களேன்...

“பால் -1 லிட்டர், எலுமிச்சைச்சாறு -

2 - 3 tbsp அல்லது தயிர் - 1 கப் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாலை நன்றாகக் கொதிக்க வையுங்கள். பால் கொதித்தவுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு (அ) தயிர் ஏதேனும் ஒன்றை பாலில் கலந்து நன்றாகக் கிண்ட வேண்டும். அப்போது பால் திரிந்து கட்டி கட்டியாக வரும். அப்படி வந்ததும் அதனை ஒரு மஸ்லின் துணியில் வடிகட்டிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது மேலே துணியில் இருப்பது தான் பனீர்.

தண்ணீர் நன்றாக வடிந்ததும், பனீரை இரண்டு தட்டுகளுக்கு இடையில் வைத்து, மேலே ஒரு கனமான பொருளை வைக்கவும். 1/2 மணி நேரம் கழித்து பனீரை நன்றாக தண்ணீரில் கழுவிய பின் துண்டுகளாக்கி சமையலில் பயன்படுத்தவும். குறிப்பாக, பனீரை வைத்து டிக்கா செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

இதில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்... பனீரை வடிகட்டிய பிறகு கிழே இருக்கும் தண்ணீரை கொட்டி விட வேண்டாம். அந்த வடிகட்டிய நீரிலும் நிறைய வைட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்கள் இருக்கிறது. அதனைத் தயிர் நீர் என்பார்கள். இதனை பருப்பு, காய்கறிகளுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் அல்லது கோதுமை மாவு பிசையவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.”

- எம்.வசந்தி

குழந்தைகளுக்கு கார்ட்டூன்கள் ஏன் பிடிக்கிறது?!

“குழந்தைகள் வளர்ப்பில் பெற்றோருக்கு உறுதுணையாக இருப்பவை காட்சி ஊடகமான கார்ட்டூன் சேனல்கள். நாணயத்துக்கு இரண்டு பக்கம் போல, இவற்றிலும் நன்மை, தீமை இரண்டும் கலந்துள்ளன. குழந்தைகளின் தற்காலிக மகிழ்ச்சியை மட்டும் குறிக்கோளாக கொள்ளாமல், அவர்களின் எதிர்கால நலனைக் கவனத்தில் கொண்டால், கார்ட்டூனால் உண்டாகும் மகிழ்ச்சி நீடிக்கும்” என்கிறார் குழந்தைகள் மனநல மருத்துவர் ஜெயந்தினி.



குழந்தைகள் கார்ட்டூன் சேனலை
விரும்பி பார்த்து மகிழ்ச்சி அடைவதற்கு
என்ன காரணம்?

“பொதுவாகவே, மழலைப்பருவத்
தினருக்கு கதைகள் கேட்பது மிகவும்
பிடிக்கும். 30, 40 வருடங்களுக்கு முன்
னால் இப்போது உள்ளது போல நிறைய
டி.வி.சேனல்களோ சிறுவர், சிறுமியர்
ஆர்வத்துடன் பார்க்கும் கார்ட்டூன்
சேனல்களோ எதுவும் கிடையாது.

அப்போது இருந்த ஒரே பொழுது
போக்கு சாதனம் கதைதான். வீட்டில்
இருந்த பெரியவர்களும் அதற்கேற்ற
வகையில் கதைகள் சொல்வார்கள்.
பல சமயங்களில் கடவுள், விலங்குகள்,
கோமாளி, அரக்கர்கள் மாதிரி நடித்தும்,
விதவிதமான ஓசைகள் எழுப்பியும் குழந்
தைகளை மகிழ்ச்சி அடைய செய்தனர்.
அதன் தொடர்ச்சியாகவே, இன்றைய
கார்ட்டூன் சேனல்கள் இருக்கின்றன.

இவற்றில் ஒளிபரப்பாகும் நிகழ்ச்சி
களில் கண்கவர் வண்ணங்கள், சுட்டி எலி,
முட்டாள் பூனை, பிரம்மாண்ட யானை,
தங்கள் மனதுக்குப் பிடித்த ஹீரோக்கள்
சூப்பர் மேன், பேட்மேன் என சுவா
ரஸ்யமாகவும், விதவிதமாகவும் உலா
வருவதால் குழந்தைகள் கார்ட்டூன் நிகழ்ச்
சிகளை விரும்புவதும், அவற்றைப் பார்த்து
சந்தோஷமாக இருப்பதும் நாளுக்குநாள்
அதிகரிக்கிறது.”

**கார்ட்டூன் சேனல்களைக் குழந்தைகள்
பார்ப்பதற்கு எதுவும் வரையறை உண்டா?**

“இன்று வீட்டில் குழந்தைக
ளுடன் நேரத்தைச்
செலவிட தாத்தா,
பாட்டி போன்ற
பெரியவர்
கள் யாரும்



66

**குழந்தைகள்
பார்த்து ரசிக்கும்
கார்ட்டூன்கள்
என்ன வகையாக
இருக்கிறது
என்பதை
பெற்றோர்
கண்காணிக்க
வேண்டும்.**

99

கிடையாது. பெற்றோர் வேலைக்
குச் சென்று விடுகின்றனர். எனவே,
குழந்தைகளின் தனிமையைப் போக்க
கார்ட்டூன் சேனல்களைப் பார்க்க தாரா
ளமாக அனுமதிக்கலாம். அதேநேரத்தில்
வன்முறை சம்பவங்கள், திகிலூட்டும்
அதிரடி காட்சிகள், தவறாக வழிநடத்தி
உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளும் சம்பவங்
கள் மற்றும் தேவையற்ற தீய பழக்கவ
ழக்கங்களைச் சிறுவர், சிறுமியரிடையே
ஏற்படுத்தும் கார்ட்டூன் நிகழ்ச்சிகளைப்
பார்க்க அனுமதிக்கக் கூடாது. பெற்றோ
ருக்கு இந்தத் தெளிவு வேண்டும்.

குழந்தைகள் பார்த்து ரசிக்கும் கார்ட்
டூன்கள் என்ன வகையாக இருக்கிறது
என்பதை பெற்றோர் கண்காணிக்க
வேண்டும். அவர்களுடன் அமர்ந்தும்
ரசிக்கலாம். இதன்மூலம் குழந்தைகளின்
மகிழ்வும் கூடுதலாகும். குழந்தைகள்
என்ன பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்
என்பதையும், குழந்தைகளுடன் நேரத்தை
செலவழிக்கவும் இது உதவியாக இருக்கும்.
சராசரியாக, ஒரு நாளில் 45 நிமிடங்கள்
கார்ட்டூன்கள் பார்க்க அனுமதிக்கலாம்.
நேரம் காலம் அறியாமல், மணிக்கணக்
காக கார்ட்டூன்கள் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க
வேண்டும்.”

45 நிமிடங்கள் என்பது அனைத்து வயது குழந்தைகளுக்கும் பொருந்துமா?

“நேர வரையறை குழந்தைகளின் வயதைப் பொறுத்து சற்று மாறும். 3 வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் கார்ட்டூன் பார்க்காமல் இருப்பது சிறந்தது. 3 முதல் ஐந்து வயது வரை உள்ள குழந்தைகளை 20 நிமிடங்களும், 5-லிருந்து 8 வயது வரை யுள்ள குழந்தைகளை 30 நிமிடங்கள் முதல் 40 நிமிடங்கள் வரையும், 8 வயதுக்கு மேற் பட்ட சிறுவர், சிறுமியரை 45 நிமிடங்கள் வரையிலும் அனுமதிக்கலாம்.

அதேபோல், இரவு நேரத்தில் தூங்கப் போகும் வரை கார்ட்டூன் பார்க்கவும் விடக்கூடாது. ஏனென்றால், கார்ட்டூன் களின் எதிரொலியாக உறக்கத்தில் கனவு ஏற்பட்டு அலறலாம். பயப்படலாம். தூக்கம் கெடவும் வாய்ப்பு உண்டு.”

‘குழந்தைகளை மகிழ்வித்தல்’ என்பதைக் கடந்து, கார்ட்டூன் சேனல்களால் பயன்கள் உண்டா?

“கார்ட்டூன்கள் நிச்சயமாக குழந்தைகளிடம் உளவியலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அதனால், நல்லது,

கெட்டது என இரண்டுமே இதில் உள்ளது. நேர்மறையான சூப்பர் மேன் கதாபாத்திரங்களைப் பார்க்கும்போது பிறருக்கு உதவ வேண்டும், ஆபத்தில் உள்ளவரைக் காப்பாற்ற முயற்சி செய்ய வேண்டும், சாகசங்கள் நிகழ்த்த முற்பட வேண்டும் என்ற எண்ணம் குழந்தைகள் மனதில் தோன்றும்.

சூன்யக்காரி, மந்திரவாதி போன்ற எதிர்மறை கதாபாத்திரங்களால் பாதிக்கப்பட்டால் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தவும் செய்வார்கள். அதனால்தான் குழந்தைகள் பார்க்கும் கார்ட்டூன்கள் விஷயத்தில் பெற்றோர் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்று சொன்னேன். கார்ட்டூன்களில் நடப்பவையெல்லாம் நிஜமல்ல; நிஜ வாழ்க்கை வேறு. அவற்றில் இருந்து நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று குழந்தைகளுக்குப் புரியவைத்தால் கார்ட்டூனால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மகிழ்ச்சி ஆரோக்கியமாகவும் மாறும்!”

- விஜயகுமார்

படம்: ஏ.டி.தமிழ்வாணன்

இளைஞர்கள், மாணவர்களின் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் மாதம் இருமுறை இதழ்

செப்டம்பர் 2018

மார்ச் 16-31, 2018

கல்வி வேலை வழிகாட்டி

குங்குமம் குழுமத்திலிருந்து வெளிவரும் மாதம் இருமுறை இதழ்

மத்திய ஆயுதக் காவல்படையில்

சப்-இன்ஸ்பெக்டர் பணரி!

1223 பேருக்கு வாய்ப்பு!

காலணி வழிவமைப்பு மற்றும் தயாரிப்பு பட்டம் படிக்க

FDDI AIST 2018

நுழைவுத் தேர்வு!



!! பெண்பித் காஸண்டர் பய்யுப்பய்யு

தட்டம்மை தடுப்பூசி தினம் - மார்ச் 16

தட்டம்மை நோயின் தன்மைகள், பாதிப்புகள் மற்றும் அதை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பது குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் விதமாக ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச் 16-ம் நாள் தட்டம்மைதடுப்பூசி தினமாக (Measles Immunization Day) அனுசரிக்கப்படுகிறது.

**நோயின் அறிகுறிகளும்,
பரவுதலும்**

நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு 10 முதல் 12 நாட்களில் உண்டாகும் கடுமையான

காய்ச்சலே இந்த நோயின் முதல் அறிகுறி. இதனோடு இருமல், குளிர், கண் சிவந்து விடுதல் மற்றும் கொப்புளங்கள் ஏற்படுவது போன்றவையும் தட்டம்மையின் அறிகுறிகளாகும். இருமல், தும்மல் மற்றும் மூக்கு அல்லது தொண்டை கரப்புகள் மூலம் இந்நோய் பரவுகிறது.

**நோயின் பாதிப்புகளும்,
தடுப்பூசியும்**

தட்டம்மை ஒரு தீவிரமான தொற்று நோய். இது பெரும்பாலும்



சிறுவர்களையே பாதிக்கிறது. இளம் சிறுவர்களின் இறப்பு மற்றும் உடல் உறுப்புகளின் செயல்திறன் இழப்புக்கான (ஊனம்) முக்கியக் காரணிகளில் இந்நோயும் ஒன்றாக உள்ளது. இந்த நோயைக் குணமாக்க மருந்து ஏதுமில்லை. ஆனால், இதைத் தடுக்க ஒரு பாதுகாப்பான, மலிவான தடுப்பூசி உள்ளது. இந்தத் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளாத குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் ஏற்படவும், நோயின் தீவிரத்தால் மரணம் உட்பட்ட பிற பிரச்சனைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் 2 வேளை தட்டம்மைத் தடுப்பூசியைப் பரிந்துரைக்கிறது. இதைத் தனியாக தட்டம்மை ரூபெல்லா அல்லது தட்டம்மை-அம்மைக்கட்டு-ரூபெல்லா தடுப்பு மருந்துகளுடன் இணைத்தும் கொடுக்கலாம். இந்தியாவில்

உலகளாவிய தடுப்பூசி திட்டத்தின் கீழ் இது அளிக்கப்படுகிறது. முதல் வேளை குழந்தை பிறந்த 9 முதல் 12 மாதங்களிலும் இரண்டாம் வேளை 16 முதல் 24 மாதங்களிலும் கொடுக்கப்படுகிறது.

குழந்தைகளை பாதிக்கும் ஒரு தீவிரமான தொற்று நோயே தட்டம்மை. தடுப்பூசியின் மூலம் இதைத் தவிர்க்க முடியும்.

உலகக் குழந்தைகளில் 85 சதவிகிதம் பேர், 2014-ல் பொதுவான சுகாதார சோதனையின் மூலம் தங்களது முதலாவது பிறந்த நாளில் ஒரு வேளை தட்டம்மைத் தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டனர். இந்தத் தடுப்பூசியின் பயனாக 2000 முதல் 2014-ம் ஆண்டு வரை தட்டம்மை மூலம் ஏற்படும் 79% மரணம் தடுக்கப்பட்டது. அதாவது 1.71 கோடி உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டன என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம்.



பற்கள் மற்றும் வாயில் ஏற்படும் நோய்கள், அவற்றை சுகாதாரமாக பேணுவதன் அவசியம் குறித்து அனை வரிடமும் விழிப்புணர்வு உண்டாக்கு வதை முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டு ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச் 20-ம் தேதி சர்வதேச வாய் சுகாதார தினம் (World Oral Health Day) அனுசரிக்கப்படுகிறது.

‘ஆரோக்கியமான வாய், ஆரோக்கிய மான உடல்’ என்பது முக்கியமான ஒரு தாரக மந்திரம்.

ஏனெனில், வாய்வழியாக உட்கொள் ளும் உணவிலிருந்துதான் நமது உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கிறது. எனவே, வாய் ஆரோக் கியமாக இல்லை என்றால் எவ்வளவு ஆரோக்கியமான உணவை எடுத்துக் கொண்டாலும், அது நமது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவாது. பொது வான உடல் நலத்தைப் போன்றே வாய் ஆரோக்கியமும் அவசியமானது. வாய், பற்கள் மற்றும் ஈறுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் நமது முகத் தோற்றம் மேம்படுகிறது.

வாய் ஆரோக்கியக் குறைவினால் வாய் நோய்கள் மட்டுமின்றி இதய நோய் கள், நீரிழிவு, பக்கவாதம், சுவாச மண்ட லப் பிரச்னைகள் மற்றும் கர்ப்பிணிகளுக் குக் குறைப் பிரசவமும் உண்டாகின்றன. தற்போது பரவலாக காணப்படுகிற பல் சொத்தை நோயால் பல்லில் நிறமாற் றம் மற்றும் குழிகள் ஏற்படுகின்றன. நாம் பின்பற்றுகிற சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கமே பல் சொத்தையைத் தடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

சர்க்கரை உணவின் அளவு மற்றும் உட்கொள்ளும் வேளைகளைக் குறைத் தல், சர்க்கரை உணவு அல்லது பானங் களை உட்கொண்ட பின் வாய் கொப்ப ளித்தல், புகைபிடிப்பதைத் தவிர்த்தல், டி. காஃபி வடிவத்தில் அதிகளவு காஃபின் எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்தல் போன்ற பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவது மூலம் பல் சொத்தையைக் குறைக்கலாம்.



அதிக நாட்கள் பல்வலி, ஈறுகளில் வீக் கம், ரத்தக்கசிவு மற்றும் பற்களில் அடி பட்டு பல் விழுந்துவிடுவது போன்ற நேரங்களில் பல் மருத்துவரை அணுகி உரிய சிகிச்சையை உடனடியாக பெற வேண்டும்.

வாய் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு சில குறிப்புகள்

- * தினமும் இருமுறை உங்கள் பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.
- * சரியான முறையில் பல் துலக்க இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடமே போதுமானது.
- * பல் துலக்க மென் மையான பிரஷ்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- * பழங்களும் காய்கறிகளும் நிறைந்த சம நிலை உணவை உண்ண வேண்டும்.
- * ஆறு மாதத்துக்கு ஒரு முறை பல்மருத் துவரிடம் சென்று வாய் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- * புகையிலை மற்றும் மதுப் பழக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- * கேக், மிட்டாய், குக்கிஸ் போன்ற இனிப்பு உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

சர்வதேச மனநலிவு நோய் தினம் - மார்ச் 21

மரபியல் காரணங்களால் ஏற்படுகிற மனநலிவு நோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் விதமாக ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச் 21-ம் தேதி சர்வதேச மனநலிவு நோய் தினம் (World Down Syndrome Day) அனுசரிக்கப்படுகிறது.

ஒரு மனித செல்லில் 46 குரோமோசோம்கள் (23 ஜோடிகளாக) இருப்பது இயல்பு. ஆனால், இந்த மனநலிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு Trisomy 21 என்கிற ஒரு குரோமோசோம் கூடுதலாக சேர்ந்து அவற்றின் எண்ணிக்கை 47-ஆக இருக்கும். இதனால் இந்நோயை Trisomy 21 என்றும் அழைக்கின்றனர். இந்த குரோமோசோமில் உள்ள மரபணுக்களால், பிறக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் உடல் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. உலகளவில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் 1000 அல்லது 1100-ல் ஒரு குழந்தை மனநலிவு நோயால் பாதிக்கப்படலாம் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கணக்கிட்டுள்ளது.

மனநலிவு நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ முடியாது என்ற நிலை முன்பு இருந்தது. ஆனால், இப்போது அந்த நிலை மாறிவிட்டது. கர்ப்பிணிகள் சோதனை மூலம் இந்த நோயைக் கண்டறிந்து அதற்காக தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இந்த நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு



சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. ஆனால், தற்போதைய நவீன மருத்துவ வளர்ச்சியின் மூலம் இந்த நோய் பாதிப்புள்ள குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த மருத்துவக் கண்காணிப்பை அளிக்க முடியும்.

சிறந்த மருத்துவப் பராமரிப்பு மற்றும் குடும்பத்தினரின் அன்பு, அரவணைப்பு, கவனிப்பு மூலம் அந்தக் குழந்தைகளை நீண்ட நாட்களுக்கு வாழ வைக்க முடியும். மேலும் அந்தக் குழந்தைகளின் பெற்றோர் அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு ஆதரவு அளிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சர்வதேச காசநோய் தினம் - மார்ச் 24

சர்வதேச அளவில் காசநோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதோடு, காசநோய் ஒழிப்பை தீவிரப்படுத்துவதை முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டு ஒவ்வோர் ஆண்டும் மார்ச் 24-ம் தேதி சர்வதேச காசநோய் தினம் (World TB Day) அனுசரிக்கப்படுகிறது.

காசநோய் பரவுதல்

Mycobacterium tuberculosis என்கிற பாக்டீரியாவால் காசநோய் உண்டாகிறது. பொதுவாகக் காசநோய் நுரையீரலைத் தாக்கிப் பரவுகிறது. இருந்தபோதும் இந்நோயின் பாதிப்புகள் உடலின் மற்ற பாகங்களிலும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இந்நோய் ஒரு நபரின் நிணநீர்ச்சுரப்பிகள் (நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் காசநோய்), எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகள் (எலும்புக் காசநோய்), செரிமான மண்டலம் (இரைப்பைக்குடல் காசநோய்), நரம்பு மண்டலம் (நடுநரம்பு மண்டலக் காசநோய்) போன்ற உடலின் பிற பகுதிகளுக்கும் பரவ வாய்ப்புள்ளது. இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் கிருமிகள் காற்றில் பரவுவதோடு, அவர்களுடைய சளி, எச்சில் மூலமும் இந்நோய்த் தொற்று ஏற்படுகிறது.

நோய் அறிகுறிகள்

தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் சளியுடன் இருமல், மெதுவாகத் தொடங்கிப் படிப்படியாக அதிகமாகும் மூச்சடைப்பு, பசியின்மை மற்றும் எடை இழப்பு, 38 C (100.4 F) க்கு அதிகமான காய்ச்சல், அதிகக் களைப்பு மற்றும் சோர்வு, மூன்று வாரங்களுக்கு மேலாக அடையாளம் காணமுடியாத வலி போன்றவை இந்நோயின் அறிகுறிகள்.

சிகிச்சை முறைகள்

இந்தியாவில் நடைபெற்ற 35 ஆண்டு கால காசநோய் ஆராய்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டதே நேரடிக் கண் காணிப்புக் குறுகியகால சிகிச்சைமுறை (DOTS- Directly Observed Treatment, Short-Course). பல காச நோயாளிகளுக்குப் பன்மருந்து எதிர்ப்புக் காசநோய் (MDRTB- Multidrug-resistant tuberculosis) உருவாகிறது. அதாவது Isoniazid, Rifampicin போன்ற காசநோய்க்குக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளை எதிர்த்து தன்னை தக்க வைத்துக்கொள்கிற சக்தியை இந்த நோயை உண்டாக்கும் பாக்க்டீரியா பெற்றுவிடுகிறது. காசநோயின் இந்த நிலையை ஒரு சிறந்த ஆய்வகத்தில் மட்டுமே கண்டறிய முடியும்.

இந்தநிலையிலுள்ள நோயாளிகளுக்கு குறைந்தபட்சம் 18 முதல் 24 மாதங்கள் வரை காசநோய் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. இந்த மருந்துகள் அதிகவிலை மற்றும் அதிக நச்சுத்தன்மை உடையதாகவும் இருக்கிறது. இந்த வகை காசநோயைத்



தடுப்பதில் DOTS சிகிச்சைமுறை சிறந்த பலன் அளிக்கிறது. இந்த சிகிச்சைமுறை 180-க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் நடைமுறையில் உள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

DOTS திட்டத்தின் வெற்றியைத் தொடர்ந்து 1997-ல் இருந்து திருத்திய தேசிய காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம் (RNTCP- Revised National Tuberculosis Control Programme) நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது. இத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக மருந்து எதிர்ப்பு காசநோய்க்கு Bedaquiline என்ற புதிய மருந்து அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது.

இந்தியாவில் மரணத்திற்கான முக்கிய காரணங்களில் காசநோயும் ஒன்று. ஒவ்வோர் ஆண்டும் 3 லட்சத்துக்கும் அதிகமானோர் இந்த நோயால் மரணம் அடைகின்றனர். ஆரம்ப நிலையிலுள்ள காசநோய்க்கு குறைந்தபட்சம் 6 மாதங்கள் வரை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

காசநோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க உதவும் வகையில், திருத்தப்பட்ட தேசிய காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் மிஸ்ட் கால் சேவை தொடங்கப்பட்டு உள்ளது. 1800-11-6666 என்கிற இலவச தொலைபேசி எண்ணுக்கு ஒரு மிஸ்ட்கால் கொடுத்து நோய் கண்டறிதல், மருத்துவம் மற்றும் சிகிச்சைகளுக்குரிய முழுமையான ஆதரவைப் பெற முடியும். ஆபத்தான இந்த நோய்க்குத் தகுந்த சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் அதை குணப்படுத்த முடியும்.

தொகுப்பு: க.கதிரவன்



திடீர் மரணங்கள் எதனால் நிகழ்கின்றன? எப்படி தவிர்ப்பது?

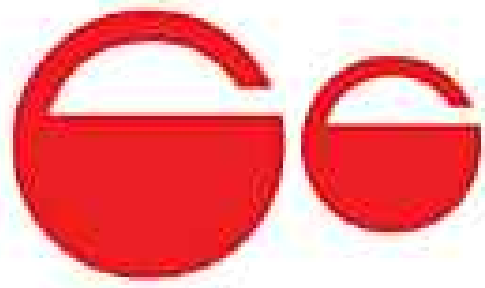


இறப்பு...

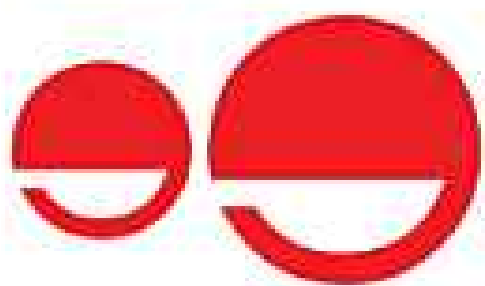
உலகின் அனைத்து உயிரினங்களும் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் எதிர்கொள்ளும் கட்டாய நிகழ்வு. வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக இருந்தாலும், இளம் வயதில் எதிர்பாராமல் ஏற்படும் உயிரிழப்பை யாராலும் ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை. இப்படி திடீர் மரணங்கள் அதிகமாகிக் கொண்டிருப்பதற்கு என்ன காரணம்? எப்படி தப்பிப்பது என்று இதய அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அனந்தராமனிடம் கேட்டோம்...

“திடீர் மரணங்கள் பெரும்பாலும் இதயக் கோளாறு சார்ந்த பின்னணி கொண்டதாகவே இருக்கும். சமீபகாலத்தில் இந்த திடீர் மரணங்கள் அதிகரித்திருப்பதற்கு காரணம் தவறான வாழ்க்கை முறையும், மோசமான உணவுப்பழக்கங்களும்தான். 35 வயதில் இருந்து 45 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்கள் திடீரென மாரடைப்பால் இறப்பதை சமீபகாலமாக அதிகம் கேள்விப்படுவதற்கு இந்த வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப்பழக்கமே முக்கியமான காரணம். 15, 16 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களும் இப்போது மரணமடைவது மிகப் பெரிய வேதனை.

இந்த திடீர் மரணங்களுக்கு Sudden Arrhythmic Death (SAD) அல்லது Hypertrophic Cardiomyopathy என குறிப்பிடப்படுகிற HCM முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. இவ்வகை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இதயத்தின் தசை சுவர்கள் தடித்து காணப்படும். இதனால், ரத்தம் வெளியேறுவது தடைபடும். இதயத்தின் தசை அமைப்புகள் மாறும். எனவே, இதயத் துடிப்பு சீராக இருக்காது.



**மூச்சுத்திணறல்,
நெஞ்சுவலி, படபடப்பு,
தலைச்சுற்றல் மற்றும்
மயக்கம் போன்ற
அறிகுறிகள் தெரிந்தால்
அலட்சியப்
படுத்தாதீர்கள்.**



HCM எனக் குறிப்பிடுகிற ஹைப்பர்ட் ரோபிக் கார்டியோமயோபதி மரபணுக்களில் ஏற்படுகிற மாற்றம் காரணமாக ஒருவருக்கு வருகிறது. HCM பாதிப்பு கொண்ட ஒருவரிடம் இருந்து, அவரது குழந்தைக்கு இந்நோய் வருவதற்கு 50 சதவீதம் வாய்ப்புகள் உள்ளன. மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சுவலி, படபடப்பு, தலைச்சுற்றல் மற்றும் மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகளால் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

ஒரு சிலர் இந்த அறிகுறிகளைத் தரமான சிகிச்சைகள் மூலம் கட்டுப்படுத்துவதைவிட, மென்மேலும் பெரிதாக விட்டு விடுகிறார்கள். முன்னரே, கூறியது போன்று HCM என்ற இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இதய தசை சுவர் தடிமனான தோற்றத்தில் இருக்கும். எனவே, இதயத்தில் இருந்து, உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கு ரத்தம் அனுப்பப்படுவது தடைபடும். HCM-யால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இதயத்துடிப்பு தடைபடுதல், இதயம் சுருங்குதல் ஆகிய பிரச்சனைகளும் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன” என்றவரிடம், ஹைப்பர்ட் ரோபிக் கார்டியோமயோபதி ஏற்பட என்ன காரணம் என்று கேட்டோம்...



டாக்டர்
அனந்தராமன்

“இசிஜி, எக்கோ கார்டியோகிராம் மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்ற பரிசோதனைகளைச் செய்வதன் மூலம் இதனை எளிதாகக் கண்டுபிடிக்கலாம். எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராம் (ECG) நம்முடைய இதயத்தின் மின் நடவடிக்கைளைப் பதிவு செய்கிறது. இந்தப் பரிசோதனைகளில் மரபணு சோதனையும் முக்கிய இடம் பெறும்.

மக்களிடத்தில் இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ளது. 400 குடும்பங்களில் ஒரு குடும்பத்தினருக்கு HCM பாதிப்பு வரும். HCM-ல் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்க்கும்போது, என்ன வகையான மரபணு மாற்றம் உள்ளது எனத் தெரிய வரும். அவர் ஒரு வருடத்துக்கு மருத்துவரின் நேரடி கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்களில் யாராவது எதிர்பாராதவிதமாக இறக்க நேரிட்டால், மற்றவர்களுக்கு HCM உள்ளதா என பரிசோதிப்பது அவசியம்.

மேலும், இந்நோயைக் குணப்ப

டுத்து வதற்கென்று Genetic Therapy ஆராய்ச்சியில் உள்ளது. ஹைபர் டிராபிக் கார்டியோமயோபதியால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கும், அவரது குடும்பத்தினருக்கும் Genetic counselling, Family counselling கொடுப்பதும் அவசியம்.

ஒருவருக்கு HCM காரணமாக வரக்கூடிய இதயத்துடிப்பு சீராக இல்லாத போது ஷாக் டிரீட்மெண்ட் தருவதுதான் ஒரேசிகிச்சை முறை (AICD). கடைசியாக அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அதே நேரத்தில் இந்த நோயின் அறிகுறிகளான மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சு வலி, தலைச்சுற்றல், மயக்கம் போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும், அதனால் ஏற்படுகிற உடல் நலக் குறைபாடுகளைத் தடுக்கவும் எளிய சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. இவை இதய பாதிப்பு மற்றும் HCM நோயின் அறிகுறிகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் செய்யப்படும்.”

- விஜயகுமார்

எக்ஸாம் ஸ்வயம்சு வாசிப்பி



முதலில் ப்ளஸ் டீ தேர்வு எழுதியவர்களுக்கு அட்வான்ஸ் ஆல் தி பெஸ்ட்... தேர்வு எழுதச் செல்கிற மற்ற மாணவர்களுக்கு டபுள் ஆல் தி பெஸ்ட்...

தேர்வு நாட்களில் நம் உடலையும், மனதையும் ஆரோக்கியத்துடன் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். எனவே, தேர்வு காலங்களில் சரியான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். ஒழுங்கான உணவுமுறை புத்துணர்வுடன் வைக்க உதவுவதுடன், மூளையின் செயல்பாட்டையும் அதிகப்படுத்தும்.

இதற்கான சில எளிய வழிமுறைகளையும், ஆரோக்கியமும் சுவையும் நிறைந்த உணவுகள் சிலவற்றையும் பார்க்கலாம்.



டயட்டிஷியன்
கோவர்த்தினி







மாணவர்கள் பின்பற்ற வேண்டியவை

- இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஏதேனும் உணவு உண்ண வேண்டும்.
- நிறைய உணவு உண்டால் தூக்கம் வந்துவிடும் என்பதால் அளவாக உட்கொள்வது அவசியம்.
- புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைத் தேர்ந்து எடுங்கள்.
- பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்களை அருந்தவும்.
- தினமும் ஒரு பழ வகையினை உண்ணவும்.
- உலர்ந்த பழங்கள் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும்.
- காய்கறிகளை தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- உணவுவேளைக்குப் பிறகு 15 நிமிடங்கள் நடப்பது நல்லது.
- நிறைய தண்ணீர் அருந்தவும்.
- இளநீர், கிரீன் டீ, எலுமிச்சைஜூஸ், தண்ணீர் போன்றவையும் உங்களுக்கு உதவும்.

மாணவர்கள் பின்பற்றக் கூடாதவை

- குளிர்பானங்கள், டீ, காபி அருந்த வேண்டாம்.
- கஃபைன் அதிக அளவில் எடுத்தால் நரம்பு பிரச்னை, கோபம் அதிகரிக்கும்.

வல்லாரை கீரை - முட்டை வறுவல்



தேக்கரண்டி, தனியா தூள் - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு மற்றும் எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

எப்படி செய்வது?

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து பொன் நிறமாக வதக்கவும். அத்துடன் பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், சில்லி தூள், தனியா தூள் சேர்க்கவும். கீரையை சேர்த்து தண்ணீர் வற்றும் வரை வதக்கவும். அதில் உப்பு சேர்க்கவும். முட்டையை உடைத்து அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். வெந்தவுடன் இறக்கவும்.

பயன்கள்

வல்லாரை கீரை: இதில் நைட்ரிக் அமிலம் இருக்கிறது. ஞாபக சக்தியை

தேவையான பொருட்கள்

வல்லாரை கீரை - 1 கப், முட்டை - 2, வெங்காயம் - 1, சீரகம் - ¼ தேக்கரண்டி, பச்சைமிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கடுகு - ½ தேக்கரண்டி, உளுத்தம்பருப்பு - ½ தேக்கரண்டி, கடலைப்பருப்பு - ½ தேக்கரண்டி, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, மிளகாய்த்தூள் - 1



அவகேடோ புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்:

அவகேடோ - 2,
பாதாம்பால் - 1 கப்,
தேன் - தேவை
யான அளவு,
வறுத்த பாதாம் -
சிறிதளவு.

எப்படி செய்வது?

மிக்ஸியில் அவகேடோ,
பாதாம்பால், தேன் சேர்த்து
மிக்ஸியில் நன்றாக அடிக்கவும்.
நன்றாக அடித்தவுடன் அதை ஒரு



அதிகரிக்கும். வாரத்தில் இரண்டு
அல்லது மூன்று தடவை வல்லாரை
கீரையை மாணவர்கள் உண்ண வேண்
டும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

இதில் இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்பு
புச்சத்து, வைட்டமின்கள், கனிமங்கள்
உள்ளன. உஷ்ணத்தைக் குறைத்து உட
லுக்கு குளிர்ச்சியை கொடுக்கிறது.
மூளையின் நரம்புகளைத் தூண்டி
நினைவாற்றலைப் பெருக்கும். ரத்த
சோகையைத் தீர்க்கும். கண் எரிச்சல்,
கண்களில் நீர் வடிதல் போன்றவற்றை
போக்கி கண் நரம்புகளுக்கு பார்வைத்
திறனை அதிகரிக்கும்.

முட்டை

இதில் புரதச்சத்து வைட்டமின்
மற்றும் கனிமங்கள் அதிகம் உள்ளது.
நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க
கும். கண் பார்வையை அதிகரிக்கும்.
இதில் வைட்டமின் - A, B12, செலினி
யம்(Selenium) உள்ளன. இதில் Chocine
சக்தி உள்ளன. அதனால் ஞாபக
சக்தியை அதிகரிக்கும்.

சிறிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி
வறுத்த பாதாம் தூவி பரி
மாறவும்.

பயன்கள்

அவகேடோ: இதில்
கொழுப்புச் சத்து
உள்ளது. அதனால் பசியை
அடிக்கடி எடுக்காது. இதை உண்ணும்
பொழுது, கண் பார்வையை அதிகரிக்கும்.
ஃபோலேட்(Folate) இருப்பதனால் ஞாபக
சக்தியை அதிகரிக்கும்.

செரிமான பிரச்சனையை தீர்க்கும்.
நார்ச்சத்து உள்ளது. குடல் ஆரோக்கி
யத்துக்கு மிகவும் நல்லது. சுண்ணாம்புச்
சத்து, இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்ட
மின், கனிமங்கள் உள்ளன. சருமத்தைப்
பாதுகாக்கும்.

பாதாம் பால் : புரதச்சத்து, வைட்டமின்,
கனிமங்கள் உள்ளன. சருமத்துக்கு நல்
லது. எலும்புக்கு நல்லது. நோய் எதிர்ப்பு
சக்தியை அதிகரிக்கும். இதில் நல்ல
கொழுப்பு உள்ளது.

தேன்: இரும்பு, சளியை குணப்படுத்தும்.





புராக்கோலி பன்னீர் சப்ஜி

தேவையான பொருட்கள்

புராக்கோலி - 1 கப், பன்னீர் - 1 கப், சீரகம் - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 தேக்கரண்டி, மஞ்சள் தூள் - $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி, சில்லி தூள் - 1 தேக்கரண்டி, மிளகு தூள் - $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி, எலுமிச்சைச்சாறு - $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி, எண்ணெய் மற்றும் உப்பு - தேவையான அளவு.

எப்படி செய்வது?

புராக்கோலியை தண்ணீர் ஊற்றி வேக விடவும். வெந்தவுடன் பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி சீரகம், வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து பொன்நிறமாக வதக்கவும். அதில் புராக்கோலி, சில்லி தூள், மிளகு தூள், உப்பு, பன்னீர் சேர்த்து 5-7 நிமிடம் வதக்கவும். எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து விட்டு இறக்கவும்.



பயன்கள்

புராக்கோலி : புரதச்சத்து நிறைந்தது. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். சுண்ணாம்புச்சத்து உள்ளது. அதனால் எலும்புகளுக்கு நல்லது. இதில் நார்ச்சத்து உள்ளது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

பன்னீர்: புரதச்சத்து அதிகமுள்ளது. வளர்ச்சிக்கு மிகவும் நல்லது. சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகரிக்கும். செரிமான பிரச்சனையை தீர்க்கும்.

வாழைப்பழம் உலர்பழம் ஸ்மூத்தி

தேவையான பொருட்கள்

பால் - 1 கப், வாழைப்பழம் - 1 (சிறியது), பாதாம் - 2, திராட்சை - 4, முந்திரி - 2, பிஸ்தா - 4, பேரீச்சை பழம் - 1, ஏலக்காய் - 1.

எப்படி செய்வது?

பாத்திரத்தில்

சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு,

பாதாம்,

பிஸ்தா,

திராட்சை,

முந்திரி,

பேரீச்சை

பழம் ஆகிய

வற்றை 8

மணி நேரம்

ஊற வைக்க

வும். பின்னர்

ஊற வைத்த

உலர்ந்த பழங்க

ளின் தோலை

எடுத்து விட்டு

அதை மிக்ஸியில்

போடவும். அதனுடன்

பால்,

வாழைப்பழம்,

ஏலக்காய் சேர்த்து அரைக்க

வும். அரைத்ததை கிளாஸில் ஊற்றி

பரிமாறவும்.



பயன்கள்

பால்: கால்சியம் சத்து, புரதச்சத்து ஆகியன எலும்புகளுக்கு நல்லது.

வாழைப்பழம்: செரிமானத்துக்கு நல்லது. உடலுக்கு சக்தி தரும்.

பாதாம்: நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். எலும்புக்கு நல்லது.

திராட்சை: ரத்த சோகையை குணப்படுத்தும். ரத்த கொழுப்பு, சர்க்கரையைக் குறைக்கும்.

முந்திரி: எலும்புக்கு நல்லது. நரம்புகளுக்கும் நல்லது.

பேரீச்சை பழம்: மலச்சிக்கலை நீக்கும். சரும ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது.

(புரட்டுவோம் !)

முதல் கிரவுக்கு பிறகு...

முதலிரவு முடிந்த பிறகு அடுத்த நாள் காலைமீலும், அடுத்த
டுத்த நாட்களிலும் அந்த இணைகள் எதிர்கொள்ளும்
கேள்விகள் கூர்மையானவை. அவர்கள் இருவருக்குள்ளும்
ஆயிரம் கேள்விகள் முளைத்து அலைக்கழித்துக் கொண்டிருக்கும்.

காத்திருக்கும் கேள்விகள் பெண் மனதின் நாணத்தின்
வண்ணங்களை மாற்றும். ஆண் மகனையும் இந்த நாணச்
கழல் விட்டுவைப்பதில்லை. 'ராத்திரி எப்பிடி நடந்தது' என
தூரத்து நண்பனும் அலைபேசியில் துரத்துவான். ஆனால்,
நடந்த எதையுமே யாரிடமும் பகிர்ந்துகொள்ள முடியாது என்பது
மட்டுமே நிதர்சனம்.

ஒருவேளை எதுவுமே நடக்காமல் போய் விட்டாலும்
அதற்கான தீர்வை ரகசியமாகவே தேடித்திரியும்
அவஸ்தையையும் கண்களுக்குப் புலப்படாத
கலாச்சாரம் நமக்கு கற்றுக் கொடுத்துள்ளது.
அதனாலேயே குழப்பங்களையும் அவஸ்தை
யையும் மனதுக்குள் புதைத்துக் கொண்டு
தாம்பத்ய வாழ்வை வேதனையுடன் பலர்
கடக்கின்றனர்.

முதலிரவுக்குப் பிறகு அப்படியென்ன
குழப்பங்கள் எழும்...
அதற்கான தீர்வுகள்
என்னவென்பதை
பாலியல் மருத்
து வர் ரமேஷ்
கண்ணா
விளக்குகி
றார்.





டாக்டர்
ரமேஷ்
கண்ணா

தாம்பத்ய உறவில் ஆர்வம் குறைவாக இருந்தால் ஆர்வத்தை அதிகரிக்க என்ன செய்யலாம்?

“தாம்பத்ய உறவில் ஆர்வம் குறைவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் ஒருவர் மேல் மற்றவருக்கு மனரீதியான ஈர்ப்பின்மையே. ஆகவே, ஒருவர் மேல் மற்றவர் உண்மையான அன்பினை உணர்ந்து விட்டுக்கொடுத்து முதலில் காதல்வயப்படும்படியாக மனம் ஒன்றி இருக்க வேண்டும். இதற்கு மேலும் தாம்பத்ய உறவில் ஆர்வமின்மை இருந்தால் இணைகள் இருவரும் மனநல மருத்துவரை அணுகி தங்களது மனக்குறைகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

மணப்பெண் சிறுவயதில் பாலியல் ரீதியாக அடைந்த மோசமான அனுபவங்களும் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். மனநல ஆலோசனையில் பிரச்சனையைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். சரியான காரணத்தை கண்டுபிடிக்கும் போதே பாதிப்பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும். பின்னர் பிரச்சனைக்கு ஏற்ப சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணலாம்.”

தாம்பத்ய உறவின்போது பெண் கூச்சப்பட்டால் எப்படி அவளை உறவுக்குத் தயார்படுத்துவது?

“பெண் இயல்பாகவே கூச்ச சுபாவம் கொண்டிருப்பதால் பெண்ணுக்குப் பிடித்த விஷயங்களைக் கேட்டறிந்து அதை செய்து ஆண் தன்னுடைய செயல்களால் தான் விருப்பத்தைத் தெரிவிக்கலாம். மெல்ல இந்த கூச்ச சுபாவம் சரியாகிவிடும்.”

தாம்பத்ய உறவின் போது ஆணுறுப்பு தயாராகாமல் போனால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

“தாம்பத்யத்தில் ஆண் - பெண் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் கொண்டாடி மகிழ்வின் உச்சத்தை அடையலாம். இதில் ஒருவர் உற்சாகமாக இருக்கும்போது மற்றவர் விருப்பம் இன்றி இருந்தாலும் எல்லாம் கெட்டுவிடும். தாம்பத்ய உறவுக்கு விரும்புவவர் தன்னுடைய இணையின் மனநிலையை அதற்குத் தயார்படுத்த வேண்டும்.

முதலில் எண்ணத்தை வார்த்தைகளால், வர்ணிப்பால், சீண்டலால், தீண்டலால் என மெல்ல மனதைத் தூண்ட வேண்டும். இதில் தனது இணையை மெல்ல ஆர்வம் கொள்ளச் செய்து

விளையாட்டில் இறங்க வேண்டும்.

ஆணின் மனதில் ஆழமான காயங்கள் இருக்கலாம், வேலை அல்லது தொழில் ரீதியாக ஏதாவது இழப்புகளைச் சந்தித்திருக்கலாம். தாம்பத்ய உறவு கொள்ளும் சூழல் பிடிக்காமல் போயிருக்கலாம். ஏற்கனவே அவன் சர்க்கரை நோயால்

பாதிக்கப்பட்டு மருந்து எடுத்துக் கொள்பவனாக இருக்கலாம். இத்தனை காரணங்களால் உறவுக்கான ‘மூட்’ வராது. அதனால், ஆணுறுப்பு தயாராகாமல் போகலாம்.

வேறு ஏதாவது உடல் பிரச்சனைகளா என்பதையும் பெண் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும்.

ஆணுறுப்பு தயாராவதற்கான சிகிச்சை முறைகள் வழியாக இப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணலாம். ஆணின் டெஸ்டோஸ் டிரோன் சுரப்பின் அளவு குறைந்தாலும் இது போன்ற பிரச்சனைகள் உருவாகும். அதேபோல் ஆணுறுப்பு எழுச்சிக்கான



எல்லாம்

துவக்கத்திலேயே

முழுமையாக

**நடந்திடாது என்ற
புரிதல் வேண்டும்.**

மனம்

**ஒன்றியபிறகே
ஒருவரின் தேவை
மற்றவருக்கு
புரியும்.**





சிறப்பு உணவுகள் உணவு ஆலோசகரிடம் கேட்டு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.”

பெண்ணுறுப்பு இறுக்கம், சிறிதாக இருப்பது போன்ற காரணங்களால் உடலுறவின் போது ஒத்துழைக்காமல் போகும் பிரச்னை ஏற்படுமா?

“தாம்பத்ய உறவின் துவக்கத்தில் பெரும்பாலான தம்பதியர் சந்திக்கும் பிரச்னை இது. அதுவரை சிறுநீர் மற்றும் மாதவிடாய் மட்டுமே வெளியேறிய வழியில், ஆணுறுப்பை நுழைக்கும்போது பெண்ணுக்கு வலி ஏற்படும். ஆனால், பிரசவத்தின் போது இந்த வழியே ஒரு குழந்தை வெளியேறும் அளவுக்கு விரிந்து கொடுக்கும் நெகிழ்வுத் தன்மை கொண்டது.

அதனால், தாம்பத்ய உறவுக்கு மனம் தயாராகும்போது இதுவும் நெகிழ்ந்து வழி விடும். அதனால் உறுப்பு சிறிதாக இருக்கிறது என்பதெல்லாம் பிரச்னையே இல்லை. பெண் மனது முழுமையாகத் தயாராகிவிட்டால் போதும். அப்படியும் பிரச்னை என்றால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறலாம். மேலும் இதற்கான ஜெல்லும் பயன்படுத்தலாம்.

பெண்ணுக்கு வலிக்காத முறைகளை ஆண் கையாள வேண்டும். அதற்கு மனதளவில் பெண்ணைத் தயார் செய்வதும் அவசியம். பெண்ணின் மனம்

உடன்பட்டு மகிழ்வைக் கொண்டாட முயற்சிக்கும் போது இது போன்ற சாதாரண பிரச்னைகள் எளிதில் சரியாகிவிடும்.”

தாம்பத்ய உறவின்போது பெண்ணுறுப்பில் திரவம் உற்பத்தியானால்தான் இருவருக்கும் இன்பம் கூடுதலாகுமா? திரவம் சுரக்காமல் போனால் என்ன செய்யலாம்?

“தாம்பத்யத்தின் ஆரம்ப காலக்கட்டத்தில் பயம், பதற்றம் மற்றும் மூட் வராமல் போவதால் உடலுறவின்போது பெண்ணுறுப்பில் திரவம் சுரக்காமல் போகலாம். இது இருவருக்கும் உடலுறவின் போது மனதுக்குள் ஒருவித எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.

பெண் முழு மனதின்றி ஆண் அழைத்த தற்காக உடலுறவுக்கு உடன்பட்டிருக்கலாம். இரு மனமும் இசைந்தால்தான் எல்லாம் சரியாக நடக்கும். இன்பம் பெருக்கெடுக்கும். வேறு காரணங்கள் இருப்பின் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று செயற்கை முறையில் இதற்கும் தீர்வு காணலாம்.

உடலுறவுக்கு முன்பான விளையாட்டின் வழியாக பெண்ணின் உணர்வுகளைத் தூண்டி விட்டு உடலுறவு கொண்டால் தான் பெண்ணுறுப்பில் திரவம் சுரக்கும். இது ஆணின் செயல்களைப் பொறுத்துதான் உள்ளது.

முறையான முன் விளையாட்டுக்குப் பின் னும் சுரக்காமல் விட்டால் அதற்கான ஜெல்களைப் பயன்படுத்தலாம். செக்ஸ் தெர்பிகளின் மூலம் இயற்கையாகவே சுரக்கச் செய்யலாம்.”

தாம்பத்ய உறவின்போது இருவரும் போர்னோ படங்கள் பார்க்கலாமா?

“இது இருவரின் மனநிலையைப் பொருத்தது. போர்னோ படங்கள் பார்க்கும்போது பாலுணர்வு தூண்டப்படுகிறது. உடலுறவு சமயத்தில் போர்னோ படங்கள் இருவருக்குமே பிடித்திருக்கும் போது உடலுறவுக் காலத்தை நீட்டிக்கவும், நிறைய விளையாடவும் உதவுகிறது. இணையின் விருப்பத்தை அறிந்து இதனைப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது தவிர்க்கலாம். ஆண் தன் இணைக்கு இது குறித்த புரிதலை ஏற்படுத்திக் கொண்டாடுவது நல்ல பலன் அளிக்கும்.”

திருமணமான புதிதில் பெண்கள் ஓரல் செக்ஸ் நடவடிக்கைகளுக்குத் தயங்குவார்கள். ஆண்கள் அதுபோலச் செய்ய பெண்களைக் கட்டாயப்படுத்துவதுண்டு. இதனால் பெண்ணுக்கு தாம்பத்ய உறவே கசந்து போகவும் வாய்ப்புண்டு. இதை எப்படிக்கையாளலாம்?

“உடலுறவுக்கு முன்பாக அந்தரங்க உறுப்புகளைச் சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். குளித்து உடலில் வியர்வை நாற்றம் இன்றி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நறுமண ஸ்பிரேக்கள் மூட் ஏற்றியாக செயல்படும்.

தாம்பத்ய உறவின்போது முத்தம் முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கிறது. இதனால் உடலுறவின் போது வாய் நாற்றம் தவிர்ப்பதும் முக்கியம். இணைகள் இதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒருவர் மற்றவரை முழுமையாகத் திருப்திப்படுத்தவே, இன்பத்தைத் தூண்டவே வாய் வழியான விளையாட்டுகள் உதவுகிறது. இதன் முக்கியத்துவத்தை இணைக்கு உணர்த்த வேண்டும். இது சாதாரண விஷயமாகிடும். எதையும் விருப்பத்துடன் செய்ய முயலும்போது முடியாதது எதுவும் இல்லை. பெண்ணும் இதை விரும்பிச் செய்வாள்.”

தாம்பத்ய உறவின் துவக்க காலத்தில் உண்டாகும் சிரமங்களை எப்படி புரிந்துகொண்டு சரி செய்யலாம்?

“எல்லாம் துவக்கத்திலேயே முழுமையாக நடந்திடாது என்ற புரிதல்



வேண்டும். மனம் ஒன்றிய இருவருக்கும் ஒருவரின் தேவை மற்றவருக்குப் புரியும். அன்பு வயப்படும்போது சிரமங்கள் சிறந்த இன்பத் தருணங்களாய் மாறிப் போகும். ஒருவர் சிரமத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதை எளிதாக்க முயற்சிப்பதால் அன்பு அதிகரிக்கும். காமத்தின் இன்பத்தைக் கூட்ட அத்தருணங்களில் இரு உள்ளங்களிலும் அன்பு மழை பொழிய வேண்டும். வேறு வீட்டில் இருந்து புதிய குடும்பத்தில் வாழும் பெண்ணின் ஆரம்பகால ஊடல்களைத் தணிக்கவும் கூடல் பயன்படும். ஊடல்கரையக் கூடல் கொள்வது இன்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.”

தாம்பத்ய உறவிலும் பெண் பல சமயம் வெளிப்படையாக இருப்பதில்லை. பிடிக்காத விஷயங்களைச் சகித்துக் கொண்டு கடமைக்கு ஈடுபடுவதுண்டு. இந்தச் சூழலில் ஆண் பெண்ணைப் புரிந்து கொள்வது எப்படி?

“இன்பமோ சிரமமான நிலையோ எதுவாக இருந்தாலும்



“
**அந்தரங்க நேரங்களில்
 குறைகள் சொல்வதை
 தவிர்க்க வேண்டியது
 முக்கியம். ஒவ்வொரு
 முறை உறவின் பிறகும்
 சந்தேகங்களை
 மனம் விட்டு
 பேச வேண்டும்.**
 ”

வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்கும் இயல்பினை இருவரும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, அந்தரங்க நேரங்களில் குறை சொல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டியது முக்கியம். ஒவ்வொரு முறை உறவின் பிறகும் சந்தேகங்களை மனம் விட்டுப் பேசி பிடித்ததைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அடுத்த முறை ஆர்வத்தைக் கூட்டும். பெண்ணும் இது எனக்கு வேண்டும் எனத் தாராளமாகக் கேட்பதற்கான சுதந்திரம் அளிக்கப்பட வேண்டும்.

எதுவும் விரைவில் சரியாகிடுமென்ற நம்பிக்கை. இணையில் ஒருவர் சிரமங்கள் சந்திக்கும்போது அன்பே முதல் மருந்து. எதையும் மனம் விட்டுப் பேசிப் பகிர்ந்து கொண்டு சரி செய்ய முயலுங்கள். தீர்க்க முடியாத பிரச்சனையென்று எதுவும் இல்லை. காமத்தின் சுவைகள் எத்தனை என்று கண்டறியத் தொடங்குங்கள். காமத்தின் சிகரத்தில் முத்தமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். அன்பில் திணறி, நன்றி பெருகட்டும். ஒவ்வொரு உடலுறவின் கடைசி முத்தத்திலும் இந்த நன்றியின் சுவை சேரட்டும்.”

(Keep in touch... !)
 எழுத்து வடிவம்: கே.கீதா

மெனோ பாஸ்...

பெண்களின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான காலகட்டம். மாதவிடாய் வருவது முற்றிலும் நின்றுபோகிற பருவத்தையே மெனோபாஸ் என்கிறோம். மெனோபாஸ் என்பது பெண்களை உடலளவில் மட்டுமின்றி, மனதளவிலும் பெரிதும் பாதிக்கிற ஒன்று. உடல் அளவில் அவர்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளில் மிக முக்கியமானது எலும்புகளின் பலவீனம்.



எலும்பு மற்றும் மூட்டு மருத்துவர்
ராதாகிருஷ்ணன்

மெனோபாஸ்... எலும்புகள் பத்திரம்





மெனோபாஸ் என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கும். உடல் சூடாவது, இரவில் வியர்வை, மனநிலை சட்டென மாறுவது, தாம்பத்திய உறவில் நாட்டமில்லாமல் போவது, அந்தரங்க உறுப்பில் ஏற்படுகிற வறட்சி போன்றவை மெனோபாஸ் காலகட்டத்தில் இருக்கும் பெண்கள் சந்திக்கும் பொதுவான பிரச்சனைகள்.

இந்த அறிகுறிகள் அவர்களை எரிச்சலடையச் செய்யலாம். சினைப்பைகள்

ஈஸ்ட்ரோஜென் சுரப்பதை நிறுத்திக் கொண்டாலும் அட்ரீனல் சுரப்பிகள் அடுத்த 5 முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு டெஸ்ட்டோஸ்டீரான் என்கிற ஹார்மோனை சுரக்கும். இதனால் சில பெண்கள் முன்பைவிட அதிக ஆற்றலுடன் உணர்வதுமுண்டு.

எலும்புகள், தசைகள், இணைப்புகள் போன்றவற்றில் இருக்கும் கொலாஜன் என்கிற புரதம் சுரப்பதிலும் ஈஸ்ட்ரோஜென் மிக முக்கியம். மெனோபாஸ்

மெனோபாஸ் காலகட்டத்தில் இருக்கும் பெண்களில் 80 சதவிகிதம் பேர் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.



நேரத்தில் கார்ட்டி.லேஜ் எனப்படும் கசியிழைய உற்பத்தி குறைவதால், மூட்டுகள் இறுக்கமான மாதிரி உணர்வார்கள். தசைகள் பலமிழந்தது போலவும் தோன்றும்.

ஈஸ்ட் ரோஜென் சுரப்பு இருக்கும் வரை அது உணவுகளில் இருந்து கால்சியம் சத்து கிரகிக்கப்படவும் உதவியாக இருக்கும். ஈஸ்ட் ரோஜென் சுரப்பு நின்று போவதால் கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படும். தசைகளின் இயக்கத்துக்கு கால்சியம் சத்து மிக முக்கியம். கால்சியம் அளவு உடலில் குறையும்போது அதன் விளைவாக தசைப்பிடிப்புகள் அடிக்கடி ஏற்படலாம்.

மெனோபாசுக்கு பிறகு எலும்புகளின் அடர்த்தியும் குறையும். அதனால் எலும்புகள் பலவீனமடையும். லேசாக தடுமாறி கீழே விழுந்தாலும் எலும்புகள் உடையும். மெனோபாஸ் காலகட்டத்தில் இருக்கும் பெண்களில் 80 சதவிகிதம் பேர் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஈஸ்ட் ரோஜென் என்கிற ஹார்மோன், எலும்புகளில் தாதுச்சத்துக்கள் இழப்பை தடுக்கக் கூடியது. ஈஸ்ட் ரோஜென் என்கிற ஹார்மோன் எலும்புகளுக்கான பாதுகாப்பு கவசம் போன்றது. அது இல்லாமல் போவதால் எலும்புகளின் அடர்த்தியில் ஐந்தில் ஒரு பங்கு இழப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால்தான் மெனோபாஸ் பருவத்தை நெருங்கும் பெண்களுக்கும், மெனோபாஸை அடைந்துவிட்ட பெண்களுக்கும் எலும்புகளின் ஆரோக்கியம் பற்றியும், அவற்றை பாதுகாக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை பற்றியும் எல்லா மருத்துவர்களும் பேசுகிறார்கள்.

ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மென்ட் தெரபி மெனோபாஸ் அடைந்துவிட்ட பெண்களுக்கான வரப்பிரசாதம்.

ஈஸ்ட் ரோஜென் ஹார்மோன் சுரப்பு நின்றுபோனவர்களுக்கு ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மென்ட் தெரபி மூலம் செயற்கையாக அது வழங்கப்படும். இந்த சிகிச்சையின் மூலம் மெனோபாஸ் காலத்தில் சந்திக்கிற பலவகையான பிரச்சனைகளை எளிதில் சமாளிக்கலாம்.

இந்த சிகிச்சையை நீண்ட நாட்களுக்கு எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. குடும்பத்தில் யாருக்காவது மார்பகம் மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் இருந்தாலோ, ரத்தக்கட்டிகள் பிரச்சனையோ, கல்லீரல்

தெரியுமா?!

மெனோபாசுக்கு முன்பும், அதை அடைந்துவிட்ட பிறகும் உங்களது எலும்புகளது ஆரோக்கியம் எப்படி இருக்கிறது என்பதை வைத்தே உங்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வருமா என்பதை

ஓரளவு கணிக்கலாம். அதாவது மெனோபாஸ் வந்த 10 வருடங்களுக்குள் கைகளில் ஃபிராக்சர் ஏற்படும் பெண்களுக்கு இடுப்பிலும் ஃபிராக்சர் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் மற்றவர்களைவிட 8 மடங்கு அதிகம் என்கின்றன ஆராய்ச்சிகள்.

ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு ஃபிராக்சர் ஏற்பட 3 மடங்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. பெண்களுக்கு ஈஸ்ட் ரோஜென் ஹார்மோன் கர்ப்பது ஒரு கட்டத்தில் நின்றுபோவதை போல ஆண்களுக்கு அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு தரும் ஆன்ட்ரோஜென் ஹார்மோன்கள் நின்றுபோவதில்லை என்பதே காரணம்.



பிரச்சனையோ இருந்தாலோ அவர்களுக்கு ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மென்ட் தெரபி பாதுகாப்பானது கிடையாது.

இந்த சிகிச்சையை செய்துகொள்ள முடியாதவர்களுக்கு செலக்ட்டிவ் ஈஸ்ட் ரோஜென் ரெசப்டார் மாட்யுலேட்டர்ஸ் என்கிற மருந்துகள் உதவும். ஆனால் அவற்றை மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதிலும் பக்க விளைவுகள் இருக்கும்.

எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க எஸ்டெர்ன் வகை மருந்துகளையும் சில டாக்டர்கள் பரிந்துரைப்பார்கள்.

ஃபைட்டோ ஈஸ்ட் ரோஜென் வகை மருந்துகள் தாவரங்களில் இருந்து பெறப்படும் ரசாயனங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுபவை. ஈஸ்ட் ரோஜென்னுக்கு இணையானவை. ஆனால் இவற்றையும் அளவுக்கு மீறி எடுத்துக்கொண்டால் புற்றுநோய் அபாயம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்புள்ளதாக எச்சரிக்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

மெனோபாசுக்கு பிறகு எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் வழிகளை பற்றி அடுத்த இதழில் பார்க்கலாம்.

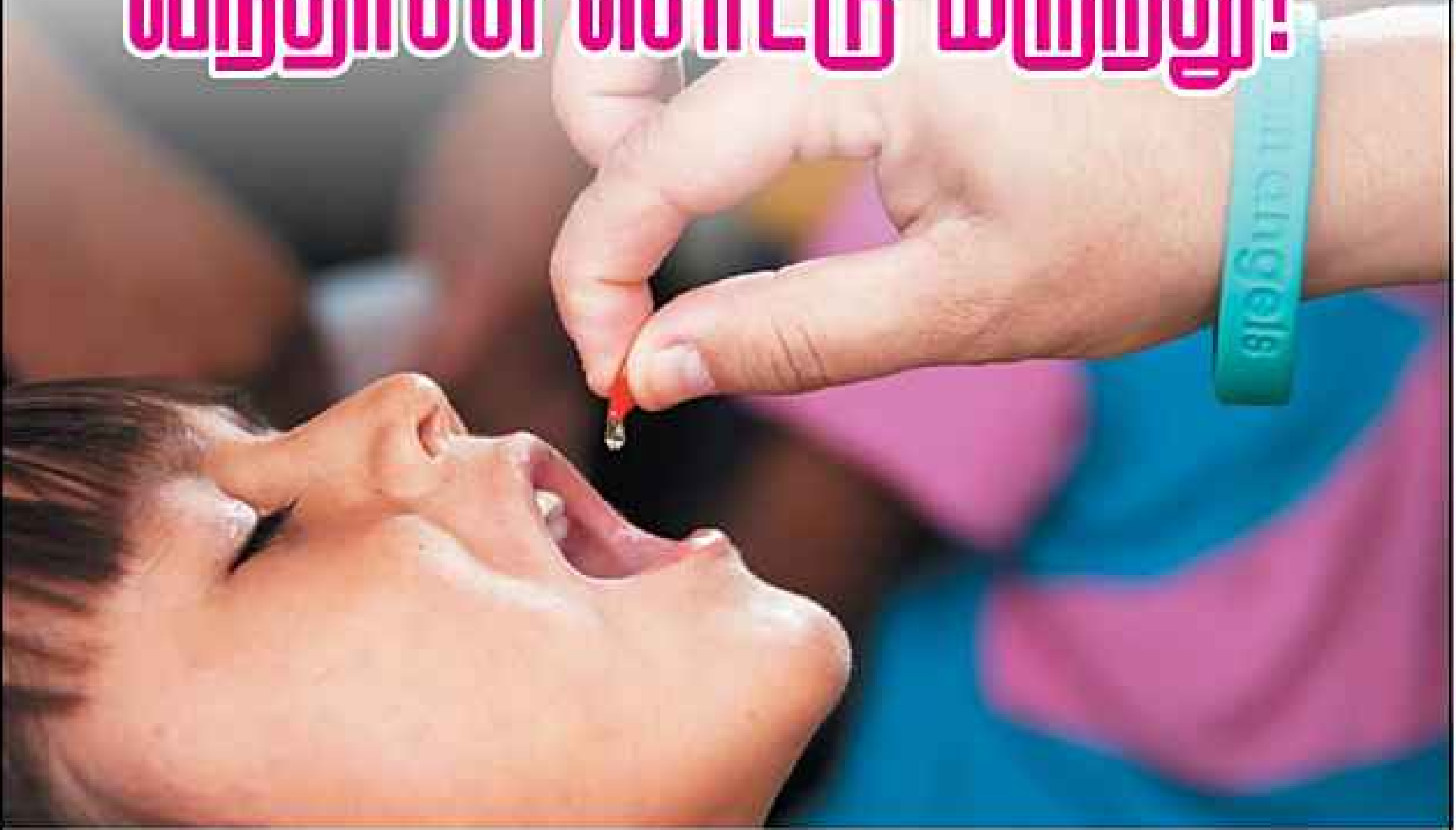
(விசாரிப்போம்!)

எழுத்து வடிவம்: எம்.ராஜலட்சுமி



வைட்டமின் ஏ-வுக்கும்

வந்தாச்சு சொட்டு மருந்து!



போலியோ சொட்டு மருந்து கொடுப்பதைப் போலவே, வைட்டமின் ஏ-வுக்கும் சொட்டு மருந்து சமீபகாலமாகக் கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. இது அவசியமா என்று குழந்தைகள் நல மருத்துவர் லஷ்மி பிரசாந்த்திடம் கேட்டோம்...

“குழந்தைகளின் உடல் ஆரோக்கியத் துக்கு வைட்டமின் ஏ மிகவும் இன்றிய மையாதது. ஏனென்றால், அவர்களுக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்புசக்தி, குறை இல்லாத பார்வைத்திறன் ஆகியன இச் சத்தின் மூலமே கிடைக்கிறது. மேலும், குழந்தைகள் உயரமாக வளர்வதற்கும் வைட்டமின் ஏ உதவுகிறது.

குழந்தைப் பருவத்தில் வருகிற பார்வை குறைபாட்டை நீக்குவதற்கு வைட்டமின்-ஏ உதவுவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. 5 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர், சிறுமியரில் மூன்றில் ஒரு பங்கு குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின்-ஏ குறைபாடு உள்ளதாகவும் கண்டறியப்பட்டு உள்ளது. அதன் அடிப்படையிலேயே வைட்டமின் ஏ-வுக்கும் சொட்டு மருந்து கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது.



டாக்டர்
லஷ்மி பிரசாந்த்

அதனால் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளைக் கொண்ட பெற்றோர் இதுபோன்ற சொட்டு மருந்து முகாம்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். தங்களுடைய மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்றும் சொட்டு மருந்து கொடுக்கலாம். இதற்கான கால வரையறை 6 மாதம் முதல் 59 மாதங்கள் வரையிலான குழந்தைகள் என்று வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

இதில் 6 முதல் 12 மாதம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மாதத்துக்கு ஒரு முறை, ஒரு லட்சம் யூனிட் தர வேண்டும். 12 மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 6 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை 2 லட்சம் யூனிட் வரை வைட்டமின்-ஏ டிராப் கொடுத்து வர வேண்டும் என்ற கணக்கும் இருக்கிறது.

- வி.ஓவியா

தண்ணீருக்கு மாற்றே இல்லை!

Save Water



திரும்பத் திரும்ப சொல்லித்தான் ஆக வேண்டும். ஆம்... நீரின்றி அமையாது உலகு! மனிதனுக்கு மட்டுமில்லாமல், உயிர் வாழும் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் தண்ணீர் என்பது மிகமிக அவசியம். நமது உடலில் 80 சதவீதம் வரை தண்ணீர்தான் உள்ளது. எனவே, ஆரோக்கியம் சார்ந்து நாம் தண்ணீரைத் தவிர்க்கவே முடியாது. அதற்கு மாற்றும் இல்லை.

எனவே, இருக்கிற நீராதாரங்களைப் பாதுகாப்பதும், அதனை அதிகப்படுத்துவதும் முக்கியம். சுகாதாரமான முறையில் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்வதும் அவசியம் என்கிறார் உணவியல் நிபுணரான வினிதா கிருஷ்ணன்.



- ❖ நம்முடைய உடலில் ஏராளமான உயிரணுக்கள் காணப்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் நாம் உட்கொள்ளும் நீரைச் சார்ந்தவையே. எனவே, சரியான அளவுக்கு ஒருவர் தினமும் தண்ணீர் குடிக்காமல் விட்டுவிட்டால் செல்கள் வறண்டுபோய் மெல்லமெல்ல சுருங்கி செயல் இழந்துவிடும். அதாவது, காற்று வெளியேற்றப்பட்ட பலூன் எவ்வாறு சுருங்கி காணப்படுமோ அதைப்போன்று, நம்முடைய செல்களும் சுருங்கி விடும்.
- ❖ உயிரணுக்களில் காணப்படுகிற ஊட்டச்சத்தானது உடலின் மற்ற உறுப்புகளுக்கு சரியான விகிதத்தில் சென்று வர வேண்டும். அப்போதுதான் நம்முடைய அன்றாட நடவடிக்கைகள் முறையாக நடைபெறும். அவ்வாறு நடப்பதற்கும் தண்ணீர் மிகவும் முக்கியம்.
- ❖ இன்று நாம் வசிக்கிற இடம் மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகள் அளவுக்கு அதிகமாக மாசு அடைந்துள்ளன. இதன் காரணமாக, கண்ணுக்குத் தெரியாத தூசு, துகள்கள் நிறைந்த காற்றை சுவாசிக்கிறோம். அதுமட்டுமில்லாமல், உரம் என்ற பெயரில் நிறைய ரசாயனங்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைத்தான் ஒவ்வொரு நாளும் சாப்பிடுகிறோம்.
- ❖ மேலும், அதிக நேரம் சூரிய ஒளியில் இருப்பதால் உடலில் நச்சுக்கள் நிறைய சேர்கின்றன. இவற்றை கல்லீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகள்தான் வெளியேற்றுகின்றன. இவற்றின் வேலையை தண்ணீர்தான் எளிதாக்குகிறது. இதனால், ஒவ்வொருவரும் தமது உடலில் போதுமான அளவுக்கு நீர்சத்து இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ ஒரு நாளில் இரண்டரை லிட்டர் முதல் மூன்று லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். இல்லையென்றால், இந்த உறுப்புக்களின் வேலை நேரம் அதிகமாகி, விரைவில் இவை செயல் இழக்கத் தொடங்கும்.
- ❖ இரண்டரை லிட்டர் முதல் மூன்று லிட்டர் என்பது பொதுவான அளவுகோல். வெயிலில் அதிக நேரம் வேலை செய்பவர்களுக்கு இந்த அளவுகோல் பொருந்தாது. இதைத்தவிர, ஒருவருக்கு எவ்வளவு நீர் தேவைப்படுகிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, வேறொரு அளவுகோலும் டயட்டிஷியன், டாக்டர் ஆகியோரால் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- ❖ சிறுநீர் வெள்ளை நிறத்தில் இருக்க வேண்டும். அந்த நிறத்தில் இருந்து மஞ்சளாக மாறும்போது, உடலில் பெருமளவு நீர்சத்து குறைந்து விட்டது என சுலபமாக தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
- ❖ சுத்திகரிப்பு செய்யப்பட்ட நீர், போர்வெல் வாட்டர் என எதுவாக இருந்தாலும், நன்றாக கொதிக்க வைத்து, வெதுவெதுப்பான சூட்டில் குடித்து வருவது ஆரோக்கியம் தரும். ஏனென்றால், உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகள் கொதிக்க வைப்பதால் அழிக்கப்படும்.
- ❖ போதுமான தண்ணீர் அருந்தும்போது உடலில் காணப்படும் தேவையில்லாத கொழுப்பு அகற்றப்படும்.
- ❖ கோடைக்காலம் தொடங்க உள்ள நிலையிலும், நீரைக் காய்ச்சி அருந்துவதுதான் பாதுகாப்பானது. ஏனென்றால், மனித உடலின் சராசரி வெப்பநிலை 98 டிகிரி. குளிர்ச்சியான தண்ணீர் வயிற்றினுள் செல்லும்போது, இயல்பான வெப்பநிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள உடல் உறுப்புகள் கூடுதலாக வேலை செய்யும். இதனால்தான் ஐஸ் வாட்டர் குடித்தாலும் தாகம் அடங்குவதில்லை.
- ❖ உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவர்கள் சாப்பிடுவதற்கு முன் 2, 3 டம்ளர் நீர் அருந்தலாம். இதனால், சாப்பிடும் உணவின் அளவு கணிசமாகக் குறையும்.
- ❖ வெயில் காலத்தில் நம் தாகம் தீர்க்க பதநீர், இளநீர் என நிறைய கிடைத்தாலும், அவற்றை தண்ணீருக்கு 'மாற்றுப்பொருள்' என கொள்ள முடியாது. ஏனென்றால், PH-7 என்ற பொருள் நீரில் மட்டும்தான் இருக்கிறது. அதனால், தண்ணீர் என்பது தண்ணீர்தான். அதற்கு மாற்றே கிடையாது!

தொகுப்பு: விஜயகுமார்



லைசோசோமல் டிஸ்சூர்டர் யாருக்கு வரும்?!



சமீபத்தில் லைசோசோமல் ஸ்டோரேஜ் டிஸ்சூர்டர்' நோய் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் கிண்டி பொறியியல் கல்லூரி, என்.சி.சி, கடற்படை சி.இ.ஜி மாணவர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் என அனைவரும் கலந்து கொண்ட ஓட்டம் சென்னையில் நடைபெற்றது.

கேள்விப்படாத புதிய பெயரில் விழிப்புணர்வு ஓட்டம் என்கிறார்களே... 'லைசோசோமல் ஸ்டோரேஜ் டிஸ்சூர்டர்' என்றால் என்ன? என்ற கேள்வி மண்டையைக் குடையவே, அதைப்பற்றி அறிய நோய்க்குறியியல் நிபுணர் ஸ்ரீவத்ஸா ப்ராக்யாவிடம் கேட்டோம்...

“மரபுவழிதோன்றும் இந்த அரியவகை நோய்தான் *Lysosomal storage disorder (LSD)*. நம் உடல் செல்களின் லைசோசோம்கள் எனப்படும் சிறப்புப் பிரிவுகளில் உள்ள நொதிகள் (என்சைம்கள்) சுரப்பதில் ஏற்படும் குறைபாடு காரணமாக பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு லைசோசோமல் ஸ்டோரேஜ் டிஸ்டர்டர் வருகிறது.

இந்த என்சைம்களே புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட்கள் மற்றும் இறந்த செல்களை உடைத்து வெளியேற்றுகின்றன. இவை வெளியேறினால் மட்டுமே உடல் மீண்டும் புது செல்களை புதுப்பிக்க முடியும். அந்த என்சைம்கள் செயலிழந்த நிலையில், இறந்த செல்கள் செல்கவர்களில் படிந்து விஷமாக மாறி உடலில் உள்ள நல்ல செல்களையும், உடல் உறுப்புகளையும் அழித்துவிடுவதால், லைசோசோமல் இருப்பு குறைபாடு உண்டாகிறது. பிறந்த குழந்தைகளுக்கே இந்நோய் உண்டாகிறது. பிறந்து 1 முதல் 2 மாதங்களுக்குள் அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும்.”

எதனால் இந்த நோய் வருகிறது?

“பெரும்பாலும் லைசோசோமல் ஸ்டோரேஜ் டிஸ்டர்டர், பெற்றோரின் தவறான மரபணு குழந்தைகளுக்கு கடந்து செல்வதால் வருகிறது. சில நேரங்களில் இருவரிடமிருந்தோ அல்லது ஒருவர் மூலமாகவோ குழந்தைக்கு செல்கிறது. மிகவும் அரிதான நோயாக இருந்தாலும், இதுவுள்ள சில பிரிவுகள் பொதுவாக அநேகம் பேரிடம் காணப்படுகிறது. இந்தியாவில் 20 ஆயிரம் குழந்தைகளுக்கு மேல் LSD நோய் இருப்பதாக அறியப்பட்டாலும் மிகக்குறைவாகவே சிகிச்சைக்காக பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர்.”

LSD-யில் வகைகள் இருக்கின்றனவா?

“மரபணுக் குறைபாடால் வரக்கூடிய LSD 50-க்கும் மேற்பட்ட அரிய வகை நோய்களின் தொகுப்பாகும். அவற்றில், *Mucopolysaccharidosis disease, Gaucher disease, Fabry disease, Niemann-Pick disease, Pompe disease* என்னும் ஐந்து நோய்களை இதில் மிக முக்கியமானவையாக வகைப்படுத்துகிறோம். குறிப்பாக, இந்த 5 வகை நோய்களுக்கு மட்டுமே என்சைம் மாற்று சிகிச்சை (ERT) அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.”

இந்நோய் ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

“ஒவ்வொரு நோயும் ஒவ்வொருவிதமான என்சைம் குறைபாட்டை பொறுத்து ஏற்படக்கூடியது. ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியான அறிகுறிகள் கொண்டவை. அறிகுறிகள் பாதிக்கப்பட்ட செல்கள் மற்றும் உறுப்புகளைப் பொறுத்து மாறுபடும். இவை பெரும்பாலும் செரிமான மண்டலத்தை பாதிப்பவை.

தசை வலுவின்மை, வயதுக்கேற்ற உடல் வளர்ச்சியின்மை, கை, கால் செயலிழப்பு, மத்திய நரம்பு மண்டல பாதிப்பு, கல்லீரல் வீக்கம், சிறுநீரக செயலிழப்பு, நடப்பதில் சிரமம், காது கேளாமை, பார்வைக் குறைபாடு, வலிப்பு ஆகியவை இந்த நோய்களுக்கான முக்கிய அறிகுறிகள். இந்த அறிகுறிகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பிறந்த ஓராண்டுக்குள் ஆரம்பக்

**ஒவ்வொரு நோயும்
ஒவ்வொரு விதமான
என்சைம்
குறைபாட்டை
பொறுத்து
ஏற்படக்கூடியது**

கட்டத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை தொடங்குவது அவசியம்.

இதற்கென இயங்கக்கூடிய சிறப்பு ஆய்வகங்களில் மட்டுமே கண்டறியும் வசதி உள்ளது. *Beta-glucosidase leukocyte (BGL)* என்றழைக்கப்படும் நிலையான ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் தவறான மரபணுவை கண்டறிகிறோம். *Bone marrow test* போன்ற சோதனைகளும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.”

சிகிச்சைகள் பற்றிச் சொல்லுங்கள்...

“எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று அறுவை சிகிச்சை, என்சைம்கள் மாற்று சிகிச்சை (*Enzyme replacement therapy - ERT*) மற்றும் மூலக்கூறு குறைப்பு சிகிச்சைகள்



(Substrate reduction Therapy - SRT) என்ற இரண்டு முறைகள் இந்த LSD நோய்க்கு அளிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அனைத்து வகையான LSD நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய ஆய்வுகளை நம்பிக்கையோடு அறிவியல் சமூகம் தொடர்ந்து முயற்சித்து வருகிறது. பிறந்த குழந்தைகளிடத்தில் இந்த நோயை ஆரம்ப கால அறிகுறி நிலையிலேயே கண்டறிந்து, உரிய சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், எதிர்காலத்தில் அந்த குழந்தைகளின் மூளை, இதயம், கண், காது, முதுகுத்தண்டு, கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும் அபாயத்தைத் தவிர்க்கலாம். மாறுபட்ட அறிகுறிகள் காரணமாக, குழந்தை மருத்துவர்களால் LSD குறைபாட்டை கண்டறிவது மிகக் கடினம். சிறப்பு ஆய்வுகங்களில் சோதனை மேற்கொள்வதன் மூலமே எளிதில் கண்டறிய முடியும்”.

LSD-யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மருத்துவ உதவிகள் ஏதேனும் கிடைக்க வாய்ப்பிருக்கிறதா?

“லைசோசோமல் தேக்க நோய்

ஆதரவு சங்கம் மற்றும் Fetal Care Research Foundation என்ற லாபநோக்கற்ற அறக்கட்டளை இணைந்து இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இலவச மருத்துவ சிகிச்சைகள் வழங்கி வருகிறார்கள். கடந்த 2003-ல் தொடங்கிய FCRF ஆதரவுக் குழுவுடன் இணைந்து செயல்பட்டு பிறவிக் குறைபாடுடைய குழந்தைகளை இலவச பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிவதில் தொடங்கி, அவர்களுக்கு இலவச சிகிச்சைகளையும் இந்த அமைப்பு வழங்கி வருகிறது.

பிறந்து 2 மூன்று மாதங்களில் கண்டறிந்து, குழந்தை வளர, வளர எடை அதிகரிப்புக்குத் தகுந்தவாறு என்சைம்களை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். ஒருமுறை என்சைம் மாற்று சிகிச்சைக்கு 1லட்சத்திலிருந்து ஒன்றரை லட்சம் வரை செலவாகும். இந்நோய்க்கான சிகிச்சை மிகவும் விலையுயர்ந்தது. சாதாரண நடுத்தர குடும்பங்களால் சமாளிக்க முடியாது என்பதால்

ஆதரவுக்கு முவின் உதவியோடு வெளிநாட்டு தொண்டு நிறுவனங்களின் உதவியோடு மருந்து வரவழைத்து சிகிச்சை அளித்து வருகிறார்கள்.

மேலும், இந்தப் பெற்றோருக்கு அடுத்து பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் லைசோசோமல் ஸ்டோரேஜ் டிஸ்டர்டர் வருவதற்கான 25 சதவீத வாய்ப்பு இருப்பதால், 11 வார கருவிலேயே கண்டறிந்து அந்த குழந்தையை கருச்சிதைவு செய்ய அறிவுறுத்துகிறார்கள். மாதம் ஒருமுறை இந்த பரிசோதனையையும் இலவசமாக கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நம் நாட்டில் அரியவகை நோய்தானே என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால், மக்கள் தொகைப் பெருக்கம் அதிகமுள்ள நம் நாட்டில், தொற்றுநோயால் ஏற்படும் குழந்தை இறப்புகளுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் இதுபோன்ற நோய்களுக்கு கொடுப்பதில்லை. இது என்ன நோய் என்றே இவ்வளவு நாள் தெரியாமல், விழிப்புணர்வு இல்லாமல் குழந்தை இறப்புகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அரசாங்கம் பிறவிக்



குறைபாடு நோய்களில் ஓரளவு கவனம் செலுத்தத் தொடங்கியுள்ளது வரவேற்கத்தக்க விஷயம்.

பிறவிக் குறைபாடு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களையும் மாற்றுத்திறனாளிகள் பட்டியலில் சேர்க்க வேண்டும், அந்த நோயாளிகளும் அரசாங்கத்தின் உதவி பெறவேண்டும் என்ற கோரிக்கையும் எழுந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.”

- உஷா நாராயணன்

• மாற்றி, 10-31, 2018

ஆன்மிகம்

உங்கள் அபிமான திவ்யன் குழுமத்திலிருந்து மாதம் இருமுறை வெளியாகும் தெய்வீக இதழ்

இந்த இதழ் 'ராம ராம' பக்த ஸ்ரீபஷல்



ஆலய தரிசனம் - எங்கே, எப்படி, என்ன?

விளம்பி வருட ராசிபலன்கள் - கச்சிதமான கணிப்பு, சிக்கனமான பரிகாரங்கள், ராம ஆலயங்களில் தரிசனம்



தங்கமம் டாக்டர்

மலர்-4 இதழ்-14

KAL பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) பிரைவேட் லிமிடெட்
சென்னை-600096, பெருங்குடி, தேரு நகர்,
முதல் பிரதான சாலை, பிளாட் எண்.170,
எண்.10, திசைநன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு
வேளியிடுபவர் மற்றும்

ஆசிரியர்
முகமது இஸ்ரத்
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600004.

பொறுப்பாசிரியர்
எஸ்.கே.ஞானதேசிகன்
தலைமை உதவி ஆசிரியர்
உஷா நாராயணன்
உதவி ஆசிரியர்கள்
ஆ.பிரான்சிஸ், தை.மேத்தா
நிருபர்கள்
எஸ்.விஜயகுமார்
க.கதிரவன், க.இளஞ்சேரன்
சீ.பி.டிசைனர்
பிவி

பேட்டிகள் மற்றும் சிறப்புக்
கட்டுரையாளரின் கருத்துகள்
அவர்களின் சொந்தக் கருத்துகளே!
கதைகளில் வரும் பெயர்களும்
நிகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே.
இதழில் வேளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைத் தன்மைக்கு
நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

Printed and published by Mohamed
Israth on behalf of KAL Publications
Pvt. Ltd. and printed at Dinakaran Press,
Plot No.170, No.10, First Main Road,
Nehru Nagar, Perungudi, Chennai-600
096 and published at 229, Kutchery
Road, Mylapore, Chennai-600004.
Editor: Mohamed Israth

ஆசிரியர் பிரிவு முகவரி:
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600 004.
தொலைபேசி: 42209191
தொலைநகல்: 42209110
மின்னஞ்சல்: doctor@kungumam.co.in

விளம்பரங்களுக்கு:
மு.நடேசன்
பொது மேலாளர் (விளம்பரம்)
மொபைல்: 9840951122
தொலைபேசி: 44676767 Extn 13234.
மின்னஞ்சல்: advts@kungumam.co.in
சந்தா விவரங்களுக்கு:
தொலைபேசி: 42209191 Extn 21120
மொபைல்: 95661 98016
மின்னஞ்சல்:
subscription@kungumam.co.in



❖ 'ஆரோக்கியம் விளையாடும் வீடு' கவர் ஸ்டோரி மிக அருமை.
ஒரு வீடு முழு ஆரோக்கியத்துடன் திகழ்வதற்கு குழந்தை
களிலிருந்து முதியவர் வரை, கவனிக்க வேண்டியவைகளாக
மூத்த பொது நல மருத்துவர் தேவராஜன் அவர்கள் கூறிய
அறிவுரைகள் ஒவ்வொன்றும் வைர வரிகள்!

- ஞானப்பிரகாசம், மதுரை மற்றும் முரளி, கோவை.

❖ 'தேர்வுக் காலத்தை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுங்கள்' கட்டுரை,
இந்த நேரத்துக்கேற்ற அருமருந்து. வாசகரின் குறிப்பறிந்து
செயலாற்றும் 'குங்கமம் டாக்டரின்' பணி சிறக்கட்டும்.

- இளமதி மனோகரன், கோபிசெட்டிபாளையம்.

❖ நெய் நிஜமாகவே ஆபத்தானதா? என்ற தலைப்பில், ஆயுர்
வேத மருத்துவர் பாலமுருகனின் நெய் குறித்த விளக்க
மும், உணவியல் நிபுணர் சாந்தி காவேரியின் நெய்யில்
மறைந்துள்ள ஊட்டச்சத்துக்களும், அதனது பயன் குறித்த
10 வகையான தகவல்களும் 'நெய்' யை கொழுப்பு விஷமாக
நினைத்திருந்த பயத்தை போக்குவதாக இருந்தது. நெய்
பிரியர்களுக்கு மிகவும் ஆறுதலான விஷயங்கள்.

- இரா.வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி.

❖ படர் தாமரை எதனால் வருகிறது, எப்படி தடுப்பது, வந்த
பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி விரிவாகவும்,
எளிமையாகவும் விளக்கியிருந்தீர்கள். நல்ல தகவலுக்கு
நெஞ்சார்ந்த நன்றி.

- இல. வள்ளிமயில், திருநகர்.

❖ பிரசவத்துக்குப் பிறகு பழைய உடல்வாகுக்குத் திரும்பும் முறை
பற்றிய கட்டுரை, பெண்களுக்கு மிகவும் பயன் உடையதாக
இருக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

- வளர்மதி, நாமக்கல்.

❖ குழந்தைகள் பெற்றோருக்கு மகிழ்ச்சியை மட்டும் தரவில்லை.
அவர்களால் ஆயுளும் நீடிக்கிறது என்ற ஆய்வுக்கட்டுரை
மகிழ்ச்சியளித்தது. செயற்கைக் கண் என்பது ஓர் அழகு
சாதனப் பொருள் போல் என்ற புரிதலையும் ஏற்படுத்தி
விட்டீர்கள்.

- ரிஷி, ஆதம்பாக்கம்.



ஜிங்கா கோல்டு



ஒன்று போதும்
நின்னு
பேசும்



தமிழ்நாடு மற்றும்
புதுச்சேரியில்
அப்பல்லோ,
மெட்ப்ளஸ் உட்பட
அனைத்து மருந்து
கடைகளிலும்
கிடைக்கும்



MedPlus+

4
கேப்சூல்ஸ்

ரூ. 600
மட்டுமே

Personal Delivery | Helpline
9962 808 090 | 9962 664 444

உறித்த கோழி
விளையில்...

வாறித்த
கோழி



தமிழ்நாடு சாஹித்ய அகாடமி

தி ரெஸ்டாரண்ட்

நாடே போற்றும்
நல்ல பிரியாணி !
சுவைத்தவர்கள்
மீண்டும் மீண்டும்
சுவைக்க தூண்டும்
அது ஜிங்கா பிரியாணி !!



Erikkarai Bus Stop, Maduravoyal, Chennai

OMR Food Street @ ECR (Near Prathana Theatre)

☎ 8939 883 883 | ☎ 9884 353 353



Best Lives at Your Home

உங்களுக்காகவே ருங்கள் !

இன்றைய சூழ்நிலையில் முதியோர்களையும், நோயாளிகளையும், பராமரிப்பது மிகவும் கடுமையாக உள்ளது. இதற்கு காரணம், படித்து வரும் இளைஞர்கள் குறைவான வேலையின்மை மற்றும் குடும்பத்திற்கு ஊதிய பற்றாக்குறை காரணத்தால் இன்றைய சூழ்நிலையில் கணவன், மனைவி,



இருபாலர் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டியதாலும், நிர்ப்பந்த சூழ்நிலையில் வெளிநாடு செல்ல வேண்டி இருப்பதாலும் அவருடைய பெற்றோர்களை கவனிக்க முடியாத காரணத்தினால் ஹோம் ஹெல்த் கேர் (Home Health Care) என்ற புதுமையான ஒரு Concept இன்றைய சூழ்நிலையில் மிக விரைவாக வளர்ந்துகொண்டு வருகிறது என்று திரு.செந்தில் மணிகண்டன் அவர்கள்



திரு.R.M.செந்தில் மணிகண்டன்
Director and Operation Head

Director and Operation Head, Ayusya Home Health Care என்று மிக வெளிப்படையாக கூறுகின்றார்.

இதில் Ayusya Home Health Care மிகவும் தொழில் ரீதியாக நேர்மையான மற்றும் நம்பிக்கை தக்க நோயாளிகள் மற்றும் முதியோர்கள் பராமரிப்பு அவர்களின் வீட்டிலேயே, செவிலியர்கள், உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளர்கள் மற்றும் மருத்துவ நிபுணர்களைக் கொண்டு மிக சிறப்பாக சேவை செய்துகொண்டிருக்கிறது.

மேலும் Ayusya Home Health Care பலருடைய விருப்பத்திற்கு இணங்க Ayusya Hospice Centre என்ற கூடுதல் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொண்டு நோயாளிகளையும், முதியோர்களையும், Hospice Centre-ல் வைத்துக்கொண்டு முழுநேர (Full Time) சேவை செய்துகொண்டிருக்கிறது.

எந்த சூழ்நிலையிலும்
பெற்றோர்களை கவனித்துக்
கொள்வது நம் கடமை.

www.ayusyahomehealthcare.com